

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД «ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД»

**Принято**

Заседание педагогического совета  
12.09.2023 № 1

**Утверждено**

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад «Изумрудный город»  
О.В.Абросимова  
Приказ от 12.09.2023 № 160 -о.д

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
(спортивно-физкультурная направленность)  
«Фитбол-гимнастика»**

Возрастная группа детей: **от 3 до 5 лет**  
Год составления программы: **2023 год**  
Срок реализации программы: **2 года**

## Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Именно этим требованием отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

**Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.**

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- 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;

**Цель программы:** развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

### Задачи программы

#### Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### Образовательные:

- 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### Воспитательные:

- 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### **Предполагаемый результат:**

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

### ПЛАН ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-5 ЛЕТ

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Дать представления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба стайкой за инструктором</li> <li>Бег обычной стайкой</li> </ul>

Октябрь  
Ноябрь

о форме и физических свойствах фитбола.

- Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором
- Ходьба враспынную по залу Бег враспынную по залу

### **ОРУ**

- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;
- передача фитбола друг другу(положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола;

### **ОВД**



### **АИСТ**



Белый аист не устанет  
На одной ноге стоять,  
Но когда весна настанет,  
Он захочет полетать.  
Крылья-паруса расправит,  
Улетит под небеса,  
Все его за это хвалят,  
Вот такие чудеса.

### **Исходное положение**

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

### **БАБОЧКА**

Бабочка летает



Летом на ветру  
Бабочка играет  
С солнышком в саду.  
За бабочкой капризной  
Мне не уследить,  
Крыльев жест волшебный  
Мне не повторить.

#### **Исходное положение**

Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».  
Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.

- Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

Декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации</li><li>• Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации</li><li>• Ходьба враспынную</li><li>• Бег враспынную</li><li>• Ходьба в колонне</li><li>• Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением</li></ul>
Январь		
Февраль		<p><b>ОРУ</b></p> <p>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p><b>ОВД</b></p> <p style="text-align: center;"><b><u>ВЕТОЧКА</u></b> Веточка пушистая, Пышный куст сирени. До чего душистая, Что ломать не смеем.</p>

Веточка нарядная  
На ветру качалась,  
Песенка веселая



Пелась, не кончалась.

#### **Исходное положение**

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение на боковые мышцы туловища.

#### **ЕЛОЧКА**

Маленькая елочка  
Росла без печали,



Буйны ветры елочку  
Ласково качали.  
Закружили елочку  
Зимние метели,



Каждую иголочку  
В серебро одели

#### **Исходное положение**

Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка». В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку — в стороны — вниз;
- на вторую — в стороны;
- на третью — в стороны — вверх;
- на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание

		<p>позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.</p> <p><b>Терапевтический эффект</b></p> <p>Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</li> </ul>
<p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена</li> <li>• Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную</li> <li>• Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук</li> <li>• Бег в колонне парами, чередование с бегом врассыпную</li> </ul> <p><b>ОРУ</b></p> <p>-«Руки в стороны» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p>

- «*Передача*» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

- «*Перекат*» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

- «*Полет*» *и.п.*: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

## **ОВД**

### **БЕГ**



**Я бегу, бью по мячу,  
Футболистом быть хочу, —  
Больше всех голов забить,  
Как Пеле — великим быть**

### **Исходное положение**

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).

### **Терапевтический эффект**


Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком

## **ЗАЙЧИК**



**Скачет зайчик на опушке,  
Он живой, а не игрушка,**



		<p><b>Дайте зайке лист капустный, Самый лакомый и вкусный.</b></p>  <p><b>Исходное положение</b> Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.</p> <p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.</p>
--	--	---

*Организационно-методические указания:* структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## 2 год обучения.

### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу</li> <li>Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу</li> <li>«Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе</li> <li>Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа</li> </ul> <p>«Добеги до предмета»</p>
Октябрь		<p><b>ОРУ</b></p> <p>-«<i>Покачаем</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p>
Ноябрь		

- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;

## **ОВД**

### **ЗМЕЯ**

**По делам змея ползет. Говорят, ей не везет.  
Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.**



#### **Исходное положение**

Сид на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.  
На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

- на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- на третью строчку — повороты головы вправо и влево;
- на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.

### **КАЧЕЛИ**



**Качаются качели,**

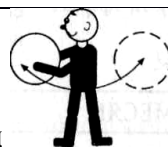
**Вверх-вниз летят они.  
До неба долетели,  
Попробуй, Догони!**

#### **Исходное положение**

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

		<p>Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.</p> <p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие. Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?</li> </ul> <p>На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).</li> <li>• “Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</li> <li>• “Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно</li> </ul>
Декабрь  Январь	Научить сохранению правильной осанки и тренировка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба в колонне с остановкой по сигналу</li> <li>• Бег в колонне с остановкой по сигналу</li> <li>• Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет</li> <li>• Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу</li> </ul>

Февраль	равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия</li> <li>• Бег в колонне со сменой направления по сигналу</li> </ul> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>- <i>«Наклонись»</i> наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul> <p><b>ОВД</b> <b><u>КНИГА</u></b></p> <div data-bbox="970 698 1225 862" data-label="Image"> </div> <p><b>Книги мальчики листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут, Ну а мышки их жуют.</b></p> <p><b>Исходное положение</b> Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.</p> <div data-bbox="577 1086 753 1176" data-label="Image"> </div> <p>В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);</li> <li>• на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;</li> <li>□ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.</li> </ul> <p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.</p> <p><b><u>МАЯТНИК</u></b></p>
---------	---------------------------	---



**Качаться я весь день подряд  
Для вас, ребята, очень рад.  
Я — маятник-трудяга,  
Хоть и устал, бедняга**



### **Исходное положение**

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево.

Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

### **Терапевтический эффект**

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано.

- Игра малой подвижности.

«Что я вижу»

Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

- “Быстрый и ловкий”

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

- Дышите тихо, спокойно и плавно

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

- Подышите одной ноздрёй

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- “Воздушный шар”

		И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
Март	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег враспынную</li> <li>• Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки</li> <li>• Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа</li> </ul>
Апрель		
Май		<p><b>ОРУ</b></p> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Пошагаем» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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;</p>

-«Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**ОВД**

### **МЕДВЕЖОНОК**

**Медвежонок косолап,**



**Ходит вперевалку,  
От его когтистых лап  
Улы все вповалку.  
Медвежонку снится сон  
Сладкий и душистый,  
Черный нос свой видит он**



**Липким, золотистым.**

#### **Исходное положение**

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

### **НОСОРОГ**



**Очень страшен носорог:  
У него огромный рог.  
Только он достойный,  
Добрый и спокойный.**

#### **Исходное положение**

Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-

		<p>назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.</p> <p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</li> <li>• “Ветер” И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</li> <li>• “Радуга, обними меня” И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).</li> <li>• Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.</li> <li>• «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.</li> <li>• “Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно</li> </ul>
--	--	---

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.



**3 год обучения.**  
**Содержание упражнений старшей группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения						
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином темпе для всей группы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на носках и полуприседе Бег с изменением темпа (с ускорением и замедлением), остановка по сигналу</li> <li>• Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на носках, враспынную Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень</li> <li>• Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом</li> </ul> <p><b>ОРУ</b></p> <p>-«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p><b>ОВД</b></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</td> <td style="width: 33%;">сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов</td> <td style="width: 33%;">Под и на впро стоя, рука</td> </tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 40%;">Тик – так, тик – так... Я умею делать так:</td> <td style="width: 40%;">По два наклона головы, влево вправо</td> <td style="width: 20%;">П и с</td> </tr> </table>	Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около	сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов	Под и на впро стоя, рука	Тик – так, тик – так... Я умею делать так:	По два наклона головы, влево вправо	П и с
Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около	сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии с ритмом слов	Под и на впро стоя, рука						
Тик – так, тик – так... Я умею делать так:	По два наклона головы, влево вправо	П и с						

		<p>Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p>	<p>Поднять одновременно плечи</p> <p>По два наклона головы вправо влево</p> <p>По два наклона головы вправо влево</p>	<p>поясе, ноги на ширине плеч</p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Успей передать" Дети стоят по кругу по команде начинают передовать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!» Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча.</li> <li>• «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.</li> </ul>		
<p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>Научить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне</li> <li>Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия</li> <li>• Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках</li> <li>Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу</li> <li>• Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед</li> <li>Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу</li> </ul> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Покачиваемся» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</li> <li>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</li> <li>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</li> <li>- «Пережат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</li> </ul>		

- и.п.: то же. Выполнять одновременно обе руки.

### ОВД

Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью,  Потом бубен дима дам, И пойду на место сам	Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары стопами о пол,  Легкий бег,  ходьба на месте сидя на мяче.	И.п. сидя на упоре на мя
--	--	-----------------------------

Поглядите, боком, боком Ходит Галка мимо окон. Скок-поскок, да скок-поскок, Дайте булочки кусочек.	Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее  Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее  Руки на поясе, покачивание на мяче.
---	---

- «Эквилибристи»  
Предложить соревнование:  
Кто дольше продержит Ф. на голове  
Кто дольше продержится без рук и ног сидя  
на Ф.  
Кто дольше всех удержит мяч на спине.
- Дыхательная гимнастика.
  1. Стоя, мяч в опущенных руках  
Поднять руки вверх, потянуться, вдох,  
опустить руки – выдох.  
4 раза в медленном темпе
  1. Стоя, мяч в опущенных руках.  
Поднять мяч над головой –вдох, наклонить  
туловище вправо – выдох, выпрямиться –  
вдох, влево – выдох.  
2 раза в каждую сторону.
  1. Стоя, мяч на полу.

		<p>Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Угадай кто на мяче»</li> </ul> <p>Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с Ф.и завязанными глазами, рука вытянута вперед. Дети идут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на Ф. водящий должен на ощупь определить кто это.</p>		
Март Апрель Май	<p>Научить выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки»</li> <li>• Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу</li> <li>• Ходьба с заданиями Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег врассыпную; в колонне; обычный бег</li> </ul> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Качаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</li> <li>- и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> <li>- упражнения, интересные для детей, по желанию и показу.</li> </ul> <p><b>ОВД</b></p>		
		<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой</p>	<p>П В</p>

			Опустить мяч перед собой	
		Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,  Вернуть в и.п.  Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,  Вернуть в и.п.	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• «Танцевальный марафон» Парная игра. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы.</li> <li>• «Ловкая пара» Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч.</li> <li>• «Мой веселый звонкий мяч».</li> </ul>		
		Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить в	
		Ты куда пустился в скач?	Передать мяч	
		Желтый, красный, голубой,	Подбросить в	
		Не угнаться за тобой	Передать сос	
		Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой	
		Ты скакал и громко топал,	4 раза левой	
		Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить	
		Прыгал в угол и назад.	Перебросить	
		А потом ты покатился	Перекатить с	
		И назадне воротился.	Перекатить с	
		Покатился в огород,	Перекатить в	
		Докатился до ворот	Перекатить в	
		Подкатился под ворота,	Прокатить по	
		там попал под колесо	Прокатить по	
		лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч н	

			Прыгать на месте, зажав мяч коленями.
--	--	--	---------------------------------------

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

#### 4 год обучения.

##### *Содержание упражнений подготовительной группы.*

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : 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» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : 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» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

#### Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.

2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.