

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Изумрудный город»**

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению на педагогическом
совете МБДОУ «Детский сад
«Изумрудный город»
протокол от 02.09.2024 г. № 1

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад «Изумрудный город»

О.В. Абросимова
приказ от 02.09.2024 г. № 138-о.д.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»

Уровень освоения: ознакомительный

Возраст учащихся: 3 – 5 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Тропова А.В.,
инструктор по
физической культуре

\

Тамбов, 2024

Информационная карта

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Датский сад «Изумрудный город»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Тропова А.В., инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе:	
4.1. Нормативная база:	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 14.07. 2022); - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629); - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242); - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; - Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного

	врача РФ от 28.09.2020 г. № 28); - Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403); - Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения.
4.2. Область применения	Дополнительное образование в условиях дошкольного образовательного учреждения
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Вид программы	общеразвивающая
4.5. Возраст обучающихся по программе	3 – 5 лет
4.6. Продолжительность обучения	1 год

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа, является нормативным документом, содержащим максимально полную информацию о предлагаемом детям дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, имеющим конкретные образовательные цели и диагностируемые образовательные результаты и рассчитана на 1 год.

Актуальность программы: 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 тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Отличительные особенности Программы от уже существующих состоят в том, что программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Также отличительной особенностью данной программы является: использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средства оздоровления и развития физических качеств детей; мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Педагогическая целесообразность: 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.

Адресат Программы

Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (3 – 5 лет). В этом возрасте развитие ребенка проходит очень динамично. Закладываются основы будущей личности. Активизируются важные механизмы: мышление, внимание, память, воображение.

Театрализованная деятельность в возрасте 3-5 лет.

Основные направления развития театрализованной игры состоят в постепенном переходе ребенка от игры «для себя» к игре, ориентированной на зрителя; от игры, в которой главное сам процесс, к игре, где значимы и процесс, и результат; от игры в малой группе сверстников, исполняющих аналогичные («параллельные») роли, к игре в группе из пяти-семи сверстников, ролевые позиции которых различны (равноправие, подчинение, управление); от создания в игре-драматизации простого «типичного» образа к воплощению целостного образа, в котором сочетаются эмоции, настроения, состояния героя, их смена.

В данном возрасте происходит углубление интереса к театрализованным играм. Работа воспитателя с детьми 4-5 лет должна состоять в поддержании интереса к театрализованной игре, в его дифференциации, заключающейся в предпочтении определенного вида игры (драматизация или режиссерская), становлении мотивации интереса к игре как средству самовыражения.

Условия набора и зачисления детей.

Набор детей по Программе происходит по заявлению родителя. Зачисление на обучение, а также отчисление обучающихся по Программе, осуществляется приказом заведующего.

Количество участников:

Формируются группы от 10 – 15 человек.

Состав группы: постоянный.

Объем и срок освоения Программы

Программа предназначена для реализации в дошкольном образовательном учреждении, рассчитана на 1 год (сентябрь–май). Общее количество часов для освоения программы – 34 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. Учебный план рассчитан на 1 занятие в неделю. В учебном плане соблюдены нормативы максимально допустимого объема по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (с детьми 3 – 5 лет – 25 минут).

Форма обучения – очная.

Режим организации занятий по данной Программе определяется согласно учебному плану МБДОУ ДС «Изумрудный город» и соответствует нормам, утвержденным «СанПиН требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СанПиН 2.4.3648-20).

Форма организации: групповая.

Групповые формы занятий помогают сформировать у детей уважительное отношение к мнению окружающих, воспитывают в них терпимость, открытость, тактичность, готовность прийти на помощь и другие ценные личностные качества.

Формы занятий по содержанию: организационные, теоретические, практические. Организационная часть включает в себя презентацию Программы, деление на группы и т.д. Большая часть времени отводится на практическую часть.

Программа является вариативной, то есть при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала.

Формы организации занятий:

коллективная работа;

беседа;

импровизация;

объяснение;

обсуждение;

подвижные игры;

эстафеты;

творческие задания;

выступления детей с комплексом упражнений фитбол-гимнастики на праздниках, в концертных программах.

Цель и задачи Программы

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей с использованием методики комплексных упражнений фитбол- гимнастики.

Задачи:

образовательные:

сформировать общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;

научить правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);

содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

развивающие:

развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;

развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку с помощью фитболов;

развить умение ориентироваться в пространстве;

развить память, внимание;

развить трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

развить интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

воспитательные:

сформировать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости в движениях;

1.2. Содержание программы

Учебный план (дети 3 -7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теор ия	Прак тика	
1	Вводное занятие	1	0,75	0,25	Начальная диагностика
2	Разучивание упражнений из разных исходных положений	12	3	9	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
3	Разучивание упражнений на основные группы мышц	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
4	Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве	6	1,5	4,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
5	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
6	Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника	4	1	3	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
	Разучивание танцевальных комплексов на мячах	2	0,5	1,5	Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение)
7	Итоговое занятие	1	0	1	Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков»
8	ИТОГО:	34	8,75	25,25	

Содержание учебного плана

Вводное занятие:

Теория: Дать представление о форме и физических свойствах футбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на

фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика: выполнение ознакомительных упражнений

Тема 1 «Разучивание упражнений из разных исходных положений»

Теория: формирование знаний о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений, знакомство с упражнениями на укрепление мышц спины и таза, профилактика осанки, учить технике выполнения упражнений из положения лежа, бучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе), формирование и укрепление навык правильной постановки стопы и осанки, воспитание настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии. осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений расслабление и восстановление организма после физической нагрузки, знакомство с упражнениями на растягивание с использованием фитбола, формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности совершенствование качества выполнения ОРУ.

Практика: текущий контроль: наблюдение, игры, упражнения.

Тема 2 «Разучивание упражнений на основные группы мышц»

Теория: знакомство с упражнениями на укрепление мышц спины и таза, развитие гибкости и подвижности в суставах, укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия, укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия.

Практика: текущий контроль: наблюдение, игры, упражнения.

Тема 3 «Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве»

Теория: обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, формирование умения сохранять равновесие и координацию движений, сохранение осанки при уменьшении площади опоры сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений, формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.

Практика:

Тема 4 «Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола»

Теория: совершенствование качества выполнения ОРУ с различными предметами, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей

группы темпе, совершенствование навыков выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе

Практика: текущий контроль: наблюдение, игры, упражнения.

Тема 5 «Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника»

Теория: развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма, формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, укрепление мышечного корсета, формирование навыков правильной осанки, выполнение упражнений на мяче, способствующих разгрузке позвоночника

Практика: текущий контроль: наблюдение, игры, упражнения.

Тема 6 «Разучивание танцевальных комплексов на мячах»

Теория: развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма, развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма.

Практика: текущий контроль: наблюдение, игры, упражнения.

Итоговое занятие – Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков».

1.3. Планируемые результаты

По итогам освоения программы, воспитанники должны:

знать:

общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;

как правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);

уметь:

эмоционально самовыражаться, быть раскрепощёнными в движениях;

у детей будут развиты:

двигательная сфера ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;

сила мышц, поддерживающих правильную осанку;

умение ориентироваться в пространстве;

память, внимание

интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

чувство ритма, умение согласовывать движения с музыкой.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный план (приложение)

Количество часов – 34 ч.

Количество недель – 34 нед.

Количество часов в неделю – 1 ч.

Количество в месяц – 4 ч.

2.2. Условия реализации Программы

Базой для реализации программы является муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Изумрудный город» (МБДОУ «Детский сад «Изумрудный город»).

Детский сад оснащен современными учебным, игровым и информационно - коммуникационным технологическим оборудованием: интерактивными досками, компьютерами, аудиосистемами, проектором, специальными дидактическими комплектами для детского экспериментирования и проектной деятельности.

Реализация Программы осуществляется на базе спортивного зала. В зале есть все необходимое для проведения занятий. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим требованиям, техники безопасности, противопожарной безопасности. Оно светлое, теплое, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 10-25 человек.

Кадровое обеспечение

В соответствии с п. 15 Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение:

фитбол-мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров);

спортивная форма;

чешки;

ноутбук;

гимнастические палки;

обручи;

коврики по количеству детей;
магнитофон;
флеш-накопитель;
диски с музыкой.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
аналитическая справка по итогам реализации Программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
выполнение элементов различного уровня сложности.

Форма текущего контроля – выполнение упражнений на фитболе.

2.4. Оценочные материалы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними, а также по результатам выполненных заданий. Основным методом педагогической диагностики – оценка выполнения детьми заданий.

2.5. Методические материалы (формы организации учебного занятия)

Содержание Программы строится на принципах: «от простого к сложному», доступности материала, развивающего обучения.

На первых занятиях используется метод репродуктивного обучения (объяснение с демонстрацией упражнений). В дальнейшем, материал постепенно усложняется.

Образовательные активности в процессе реализации Программы осуществляются очно в условиях сетевого взаимодействия. При проведении активностей Программы воспитателями применяются:

методы обучения: словесные, наглядные, практические, объяснительно-иллюстративные, игровые, дискуссионные;

методы воспитания: убеждение, мотивация, поощрение, стимулирование и др.

Деятельность реализуется через организацию различных видов детской деятельности:

игровой,
двигательной,
познавательно-исследовательской,
коммуникативной,
продуктивной,

Здоровьесберегающие технологии, используемые в программе:

обеспечение социально-психологического благополучия ребенка;

учет возрастных и индивидуальных особенностей состояния здоровья и развития ребенка;

обеспечение психологической безопасности детей во время их пребывания на занятии;

дыхательная гимнастика;
соблюдение мер по предупреждению травматизма;
физкультминутки.

Организация жизнедеятельности детей по реализации Программы осуществляется в двух основных моделях организации образовательного процесса: совместной деятельности взрослого и самостоятельной деятельности детей.

Воспитательное направление

Для достижения результата используется комплексная форма воспитательной работы. Взаимодействие взрослых и детей осуществляется на принципах сотрудничества.

Воспитательную работу на системной основе с детьми осуществляет педагог через воспитательные мероприятия, коррекционную работу, контроль взаимоотношений в группе.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация и др.

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.
9. Степаненкова Э. Я. «Сборник подвижных игр».
10. Соломенникова Н.М., Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

Используемые информационные ресурсы:

<http://vospitatel.ru>

<http://infourok.ru>

<http://slovopedagoga.ru>

<http://urok.1sept.ru>

<http://doshkolnik.ru/>

<http://www.neboleem.net/fitbol.php>

<https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>

Календарный учебный план

КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Месяц	Кол- во часов	Название раздела	Тема	Программное содержание	Содержание работы
1	Сентябрь	1		Вводное занятие	дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».	знакомство детей с фитболами (ознакомляющие упражнения): - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).
2		1	Разучивание упражнений из разных исходных положений	«Мой веселый звонкий мяч»	формирование знаний о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с кубиками ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все

						разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 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 «Ветерок»
3		1		«Двигаемся с мячом»	укрепление мышц спины и таза, профилактика осанки, учить технике выполнения упражнений из положения лежа	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с кубиками 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. 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 фитбол а вперед-назад. П/и «Зайцы в лесу» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Невесомость»

4		1		«Дышим тихо и плавно»	обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	Разминка. Ходьба. Бег. ОВД 1. 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. 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 «Космос»
5	Октябрь	1		«Весёлый паровозик»	формирование и укрепление навыков правильной постановки стопы и осанки	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 фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б. прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»
6		1		«Мы – кузнечики»	воспитание настойчивости при достижении	Разминка. Ходьба. Бег. ОВД

					конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	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. 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»
7		1		«Муравьишки»	формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 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. Необходимо

						следить за постоянным сохранением контакта поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Волшебный сад»
8		1		«Мы – акробаты»	совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	Разминка игровая гимнастика под музыку 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 «В цирке»
9	Ноябрь	1		«Пингвинчики»	осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений	Разминка. Ходьба. Бег. 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 пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Море»
10	1	«Лошадки»	расслабление и восстановление организма после физической нагрузки	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 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
11	1	«Гусенички»	выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола	Разминка игровая гимнастика под музыку ОВД. 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. 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!»
12		1		«Весёлые кенгуру»	формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности Разминка игровая гимнастика под музыку ОВД. 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; 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!»
13	Декабрь	1		«Мыльные пузыри»	совершенствование качества выполнения ОРУ Разминка игровая гимнастика под музыку ОВД 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. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 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!»
14	1	Разучивание упражнений на основные группы мышц	«Веселые зайчата»	укрепление мышц спины и таза	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 «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
15	1		«Котята»	развитие гибкости и подвижности в суставах	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами,

					скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри» Релаксация «Малыш»	
16		1		«Футболисты»	укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия	Разминка. Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУ с обручем ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка Релаксация «Лотос»
17	Январь	1		«Путешествие к пиратам»	укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия	Разминка. Ходьба. Бег. ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

					П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок»
18	1	Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве	«Воздушные гимнасты»	обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	Разминка. Ходьба. Бег. ОВД 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. 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»
19	1		«Черепашки»	формирование умения сохранять равновесие и координацию движений	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 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. Дыхательная гимнастика «Ушки» П/и «Птички в гнездышках» Релаксация «Земля»
20		1		«Жирафы»	сохранение осанки при уменьшении площади опоры Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУ с обручем ОВД. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередныммахом левой и правой ногой вверх Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка Релаксация «Лотос»
21	Февраль	1		«Быстрые лягушата»	сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри» Релаксация «Малыш»
22		1		«На лошадке»	осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп. ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД. И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами

					на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу. П.и. «На лошадке, Зорьке» Релаксация «Бабочка»
23		1		«Дружные зверята»	формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки Разминка ОРУ Кинезиологическая гимнастика ОВД. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление. П.и. «Одуванчик» Релаксация «Черепашка»
24		1	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола	«Попрыгунчики»	совершенствование качества выполнения ОРУ с различными предметами 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 фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б. прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»
25	Март	1		«Бусинки»	выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки»,

				едином для всей группы темпе.	«Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 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
26	1		«Божьи коровки»	выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 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 «В поле»
27		1		«В гостях у Кроша»	совершенствование навыков выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе
					Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД. 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 «В гости к бабушке»
28		1	Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника	«Весёлые зайчата»	развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.
					Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОВД. 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»
29	Апрель	1	«Гонка мячей»	формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями	Разминка: ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД 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. П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
30		1	«Лягушка-попрыгушка»	укрепление мышечного корсета, формирование навыков правильной осанки	Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках ОРУ с обручем ОВД. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередныммахом левой и правой ногой вверх Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх. П.и Быстрая лягушка. Релаксация «Лотос»

31		1		«Аэробика для малышей»	выполнение упражнений на мяче, способствующих разгрузке позвоночника	Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками ОВД И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног. П.и. «Мыльные пузыри» Релаксация «Малыш
32		1	Разучивание танцевальных комплексов на мячах	«Буратино»	развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма	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»
33	Май	1		«Весёлый кукольный театр»	развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма, показ полученных умений	Разминка ритмический танец под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика
34		1		Итоговое мероприятие	«В гостях у Смешариков»	«В гостях у Смешариков»