

**Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
Детский сад № 99 комбинированного вида «Домовенок» г. Орск**

---

---

462430 г. Орск, Оренбургская область  
ул. Добровольского, 21 «А», тел. 8(3537)40-06-18, 40-13-43  
*E-mail: [orsk-mdou-99@yandex.ru](mailto:orsk-mdou-99@yandex.ru)*

**X**

---

подписано цифровой подписью  
Телеш Н.Г.

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5  
от «20» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОАУ «Детский  
сад № 99 «Домовенок» г. Орска  
Н.Г. Телеш  
Приказ № 28/1 от «20» мая 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Проведение развивающих занятий по курсу «Фитбол»  
на 2022-2023 учебный год**

Возраст детей 3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет  
Срок реализации 1 год  
(с 01.09.2022г. по 31.08.2023г.)

г. Орск. 2022 г.

## Содержание.

<b>1.Целевой раздел Программы:</b>	
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи реализации Программы	4 стр.
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4 стр.
1.4.Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.	4 стр.
1.5. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)	11 стр.
<b>2. Содержательный раздел Программы</b>	13 стр.
2.1.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы	18 стр.
2.2.Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)	20 стр.
2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников	34 стр.
<b>3. Организационный раздел Программы</b>	
3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы	35 стр.
3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания	36 стр.
3.3.Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	37 стр.

## I. Целевой раздел

### 1.1. 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. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

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 – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- 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.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

## **1.2. Цель и задачи реализации Программы**

**Цель программы:** является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

### **Оздоровительные:**

1. Способствовать укреплению здоровья детей.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Создать условия для нормального функционирования всех органов и систем детского организма.

### **Образовательные:**

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

### **Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес и потребность к занятиям по футболу.
2. Воспитание интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

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

## **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

1. Принцип оздоровительной направленности. Проведение занятий с учетом состояния каждого ребенка, сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий.

2. Принцип развития личности. При решении задач физического развития детей, так же решаются задачи умственного, нравственного, эстетического, трудового воспитания.

3. Принцип гуманизации и демократизации обучения предполагает физическое, психическое и социальное благополучия каждого ребенка. Работа с детьми осуществляется на основе личностно – ориентированного обучения и воспитания.

4. Принцип индивидуализации предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, обеспечения оптимальной физической нагрузки

## **1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики, в том числе характеристики развития детей раннего и дошкольного возраста**

### **1) Особенности развития детей второй младшей группы (от 3 до 4 лет)**

В возрасте 3–4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый становится для ребенка не только членом семьи, но и носителем определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Это противоречие

разрешается через развитие игры, которая становится ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной-двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. В этом возрасте они только начинают формироваться.

Графические образы бедны. У одних детей в изображениях отсутствуют детали, у других рисунки могут быть более детализированы. Дети уже могут использовать цвет. Большое значение для развития мелкой моторики имеет лепка.

Младшие дошкольники способны под руководством взрослого вылепить простые предметы. Известно, что аппликация оказывает положительное влияние на развитие восприятия. В этом возрасте детям доступны простейшие виды аппликации.

Конструктивная деятельность в младшем дошкольном возрасте ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

В младшем дошкольном возрасте развивается перцептивная деятельность. Дети от использования прототипов — индивидуальных единиц восприятия, переходят к сенсорным эталонам — культурно-выработанным средствам восприятия. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, способны дифференцировать предметы по величине, ориентироваться в пространстве группы детского сада, а при определенной организации образовательного процесса — и в помещении всего дошкольного учреждения.

Развиваются память и внимание. По просьбе взрослого дети могут запомнить 3–4 слова и 5–6 названий предметов. К концу младшего дошкольного возраста они способны запомнить значительные отрывки из любимых произведений.

Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. При этом преобразования ситуаций в ряде случаев осуществляются на основе целенаправленных проб с учетом желаемого результата. Дошкольники способны установить некоторые скрытые связи и отношения между предметами.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и

случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями.

Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя.

Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

## **2) Особенности развития детей средней группы (от 4 до 5 лет)**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Значительное развитие получает изобразительная деятельность. Рисунок становится предметным и детализированным. Графическое изображение человека характеризуется наличием туловища, глаз, рта, носа, волос, иногда одежды и ее деталей. Совершенствуется техническая сторона изобразительной деятельности. Дети могут рисовать основные геометрические фигуры, вырезать ножницами, наклеивать изображения на бумагу и т. д.

Усложняется конструирование. Постройки могут включать 5–6 деталей. Формируются навыки конструирования по собственному замыслу, а также планирование последовательности действий.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и ширина.

Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7–8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Дошкольники могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. На основе пространственного расположения объектов дети могут сказать, что произойдет в результате их взаимодействия. Однако при этом им трудно встать на позицию другого

наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа.

Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если им предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых кружков из бумаги и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

В среднем дошкольном возрасте улучшается произношение звуков и дикция. Речь становится предметом активности детей. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы.

Развивается грамматическая сторона речи. Дошкольники занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении с взрослым становится внеситуативной.

Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок.

Ведущим становится познавательный мотив. Информация, которую ребенок получает в процессе общения, может быть сложной и трудной для понимания, но она вызывает у него интерес. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания. Повышенная обидчивость представляет собой возрастной феномен. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляются конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другим, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по замыслу, планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности в уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализацией.

### **3) Особенности развития детей старшей группы (от 5 до 6 лет)**

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» — зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.) Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть

самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер; достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Дети способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям.

Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний); из природного материала. Они осваивают два способа конструирования:

1) от природного материала к художественному образу (ребенок «достраивает» природный материал до целостного образа, дополняя его различными деталями);

2) от художественного образа к природному материалу (ребенок подбирает необходимый материал, для того чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; систематизируются представления детей. Они называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до 10 различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать, в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т. д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений): представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т. д. Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. В дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Дети группируют объекты по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения



классов. Так, например, старшие дошкольники при группировке объектов могут учитывать два признака: цвет и форму (материал) и т. д.

Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания.

Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни.

Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы.

Развивается связная речь. Дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца; усвоением обобщенных способов изображения предметов одинаковой формы.

Восприятие в этом возрасте характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

#### **4) Особенности развития детей подготовительной к школе группы (6 - 7 лет)**

В сюжетно-ролевых играх дети подготовительной к школе группы начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т. д.

Игровые действия детей становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т. п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее.

Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т. п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т. д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т. д. Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. При правильном педагогическом подходе у дошкольников формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

К подготовительной к школе группе дети в значительной степени осваивают конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям — он важен для углубления их пространственных представлений. Усложняется конструирование из природного материала. Дошкольникам уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным. В некоторых видах деятельности время произвольного сосредоточения достигает 30 минут.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика.

Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате

правильно организованной образовательной работы у детей развиваются диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; освоением форм позитивного общения с людьми; развитием половой идентификации, формированием позиции школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе

### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы (промежуточная аттестация)**

С целью определения уровня физического развития обучающихся, занимающихся футболом проводится промежуточная аттестация один раз в год (май).

Для проведения аттестационного фитнес тестирования используются следующие формы:

- мониторинг заболеваемости
- наблюдение
- анализ полученных данных
- беседа с родителями
- отслеживание дальнейшей спортивной деятельности выпускников (секции, кружки).

Формой подведения итогов реализации Программы являются ежегодные открытые и показательные занятия по футболу.

Так же в качестве тестовых используются упражнения для определения уровня физической подготовленности с учетом возраста в диапазоне от пяти – семи лет. Упражнения помещены с нарастанием сложности.

#### Упражнения для оценки физической подготовленности детей

##### Пять лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба с различными положениями рук;
- 2) выполнить приставной шаг вперед, в сторону, назад на скамейке ( с помощью взрослых);
- 3) ходьба и бег на носках, высоко поднимая колени;
- 4) непрерывный бег 1-1,5 минуты
- 5) бег «змейкой»;
- 6) челночный бег;
- 7) стойка на одной ноге, другая – в сторону, вперед, назад.

Ползание

- 1) ползание на животе, на полу, подтягиваясь руками 3-4 м;
- 2) ползание на животе «змейкой»;
- 3) ползание на спине;
- 4) «карактица» (ползание на спине с опорой на ладони и стопы, высоко подняв живот).

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч верх и ловить не менее 5 раз подряд;
- 2) бросать мяч о землю и ловить не менее 5 раз;
- 3) бросать мяч и ловить его с расстояния 1-1,5 м;
- 4) отбивать мяч о землю правой и левой рукой не менее 5 раз подряд.

Прыжки

- 1) прыжки на месте, ноги вместе – ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах с продвижением вперед (4 м);
- 3) прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед;
- 4) прыгать в длину с места (50-70 см);
- 5) прыжки в длину последовательно через 4-6 линий;
- 6) прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 20-25 см.

#### Шесть лет

Ходьба, бег и упражнения на равновесие

- 1) ходьба разными способами;
- 2) ходьба на расстояние 3-4 м с закрытыми глазами;
- 3) убежать, догонять;
- 4) стойка на одной ноге;
- 5) бег «змейкой»;
- 6) непрерывный бег 2 минуты;
- 7) челночный бег (3 раза по 10м).

Ползание

- 1) ползание разными способами;
- 2) ползание на животе назад;
- 3) чередование ползания с другими видами передвижения.

Упражнение с мячом

- 1) бросать мяч о пол, вверх и ловить не менее 10 раз;
- 2) бросать мяч о пол, вверх и ловить его одной рукой 4-6 раз;
- 3) подбрасывать мяч и ловить его с хлопками;
- 4) отбивать мяч о пол с продвижением вперед шагом 5-6 м;
- 5) отбивать мяч о землю, затем сделать поворот кругом и словить мяч.

Прыжки

- 1) прыжки, ноги скрестно – ноги врозь;
- 2) прыжки на двух ногах, на одной с продвижением вперед (4 м);
- 3) перепрыгивание на двух ногах через 5-6 предметов высотой 30 см;
- 4) перепрыгивание боком через невысокие предметы;
- 5) прыжки в длину с места (60-70 см);
- 6) прыжки через скакалку; прыжки на возвышение до 20 см.

#### Уровень физической подготовленности детей

Высокий уровень – ребенок выполняет безошибочно все тестовые упражнения.

Средний уровень – ребенок выполняет основную часть тестовых упражнений без ошибок. Иногда обращается за помощью к взрослому, может самостоятельно или по указанию взрослого устранить ошибку.

Низкий уровень – ребенок не справляется с большинством тестовых упражнений.

В конце обучения ребенок умеет:

1. Ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
2. Выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки, фитболы, степы);
3. Бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;

4. Выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, приемов самомассажа (поглаживание и разминание)

## 2.Содержательный раздел Программы

Содержание Программы Фитбол обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в образовательной области: физическое развитие.

Занятия с фитболами начинаются с младшей группы. Для начала нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Далее в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в двух мероприятиях. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней группе не должна превышать 20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий два раза в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста, не более 10 человек в одной подгруппе.

Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) *Подготовительная часть* включает:

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче. Например:

1) Пружинистые качания - они обеспечивают:

выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение;

мягкую слабую компрессию суставов;

обеспечивает питание с улучшением подвижности суставов и пластичности тканевых структур;

возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника;

тренирует правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) Динамические упражнения под музыку с предметами и без для тренировки функциональных возможностей наиболее важных систем организма, дыхательной, СС и т.д. так же проводятся в и.п. - сидя на мяче.

2) *В основной части* занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче и т.д.

Упражнения, выполняемые в данных и.п. - позволяют:

развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений;

повысить неспецифические защитные силы организма.

3) *Заключительная часть*: проводится пальчиковая гимнастика (2-3 раза) - сидя на мяче, или речь с движением, подвижная игра 2-3 раза, затем дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

*Программные задачи* для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОО вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Программа «Фитбол» включает в себя четыре этапа:

1-й этап.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

отбивание фитбол 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. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, 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 фитбола;

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 врассыпную 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 индивидуальные.

2-й этап.

*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 контакт с поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

*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.

4-й этап.

*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.

**2.1.Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы**  
**Формы обучения включают приведённую ниже последовательность освоения материала:**

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

**Методы работы с детьми:**

- игровой метод (драматизация, театрализация, игроритмика, игрогимнастика, танец, музыкально- ритмическая гимнастика);
- метод сравнения - наглядная демонстрация образцов правильного и неправильного владения исполнительскими навыками;
- метод звуковых и пространственных ориентиров;
- метод наглядно-слухового показа;
- метод активной импровизации;
- метод коммуникативного соревнования;
- метод упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических и танцевальных движений).

**Способы организации:**

Фронтальный способ.

Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом. Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ.

Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ.

Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Освоение упражнений с использованием фитболов строится в четыре этапа.**

#### **1 этап**

##### Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на фитболе;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе). На данном этапе включается 5-8 упражнений с фитболом. Упражнения на фитболе на 1 этапе не должны превышать 20% от всего объёма образовательной деятельности.

#### **2 этап**

##### Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- формировать навык сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры (упражнения на развитие координационных способностей и развития равновесия);
- учить ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе;
- формировать умение выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Структура занятия сохраняется, но увеличивается объём упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями. Объём использования упражнений на фитболе на 2 этапе не должен превышать 40% от общего объёма образовательной деятельности.

#### **3 этап**

##### Задачи:

- учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Структура занятия сохраняется. Увеличивается объём упражнений на фитболе до 50- 60% от общего объёма выполняемых упражнений.

#### **4 этап**

Включает задачу по совершенствованию качества выполнения упражнений в равновесии. Объём упражнений на фитболе 80% от общего объёма выполняемых упражнений. Программа ориентирована на детей дошкольного возраста (4-7лет).

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Длительность занятия: младший возраст – 15 минут, средний возраст – 20 минут; старший возраст – 25 минут; подготовительный возраст - 30 минут.

Формы проведения занятий: тренировочного типа, игра, эстафета, творческое задание, сюжетное занятие.

Количество детей в подгруппе: 10-12 человек. Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении физкультурно-музыкального зала. К занятиям допускаются дети, не имеющие заболеваний, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из медицинского учреждения. Форма одежды: футболка (майка), спортивные шорты (велошорты), носки, спортивная обувь.

## 2.2. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (перспективное и тематическое планирование по возрастам)

### Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

#### Содержание упражнений 2 младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - 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. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-«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; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную 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; -«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> ; -«Горка» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по фитболу» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу,

		<p>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> <p>- «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см. Приложение)</p>
--	--	--

#### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>-«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры»</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к</p>

		выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<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>-«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>-«Переход» <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>-«Махи ногами» <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>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <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> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры. (см. Приложение)</p>

**Содержание упражнений старшей группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крыльшки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <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;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <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; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» <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; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. (см.Приложение)

**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; - «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. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
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> ; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры (см. Приложение)

### Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

#### 1– комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

*Выполнение:*

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (*повторить 3–5 раз*).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.



*Выполнение:*

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (*повторить 3–4 раза*).

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (*повторить 4–6 раз*).

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

## **2– комплекс.**

**Х л о п о к**». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

**Д о т я н и с ь**». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

*Выполнение:*

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (*повторить 3–5 раз*).

**П р и с е д а н и е**». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

*Выполнение:*

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

**П о в о р о т**». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (*повторить 3–4 раза*).

**Н о г и в р о з ь**». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4–6 раз*).

**Ш а г и и п р ы ж к и**». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (*повторить 3–4 раза*).

## **3-й комплекс.**

**Ш а г а ю т п а л ь ц ы**». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (*повторить 6 раз*).

**Н а с о с**». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

**Р а б о т а ю т н о г и**». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

- 1 – согнуть правую ногу;
- 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;
- 3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

П о с м о т р и н а р у к и». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

- 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;
- 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).

С п р я ч е м с я». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

- 1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;
- 5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

В ы с о к о». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

- 1–2 – подняться на носки, руки вверх;
- 3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

#### **4-й комплекс.**

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

- 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;
- 4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

- 1–2 – наклон вправо к ноге;
- 3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

- Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

- 1 – поднять вверх правую ногу;
- 2 – вернуться в исходное положение;
- 3–4 – то же левой ногой (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

- Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

- 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;
  - 5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

- 1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;
  - 3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).
- Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

- 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;
- 2 – вернуться в исходное положение;
- 3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

Прыжки с фитболом в руках.

### **Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом  $45^\circ$ .
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

#### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом  $90^\circ$ . Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до  $90^\circ$ .
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

### «Путешествие в Зоопарк»

#### Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;
- Развитии ритмичности и пластики движения;

#### Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп);
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Количество детей: 8

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по количеству детей, массажные дорожки; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия	Дозировка (минуты)
<p style="text-align: center;"><b>Вводная часть.</b></p> <p><u>Инструктор:</u> Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь!</p> <p><u>Дети:</u> Да.</p> <p><u>Инструктор:</u> Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк. «Шагом-марш!</p> <p><b>Музыка.</b></p> <p>Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам;</p> <p>Легкие прыжки-подскоки.</p> <p>Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени;</p> <p>Упражнение на дыхание.</p>	<p>4 минуты</p>

<p style="text-align: center;"><b>Основная часть</b></p> <p>«<b>Повороты головы</b>» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево</p> <p>«<b>Незнайка</b>» И.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.</p> <p>«<b>Хлопни рукой</b>» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.</p> <p>«<b>Силачи</b>» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.</p> <p>«<b>Наклоны</b>» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.</p> <p>«<b>Дотянись!</b>» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянуться.</p> <p>«<b>Мы шагаем</b>» и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.</p> <p>«<b>Пловец</b>» И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.</p> <p>«<b>Катаемся</b>» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.</p> <p>«<b>Мячики</b>» (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной.</p> <p>«<b>Расслабление на мяче</b>»</p>	<p>20 минут</p> <p>упражнения выполняются в медленном и среднем темпе</p> <p>6-8 раз</p>
<p><u>Инструктор:</u> Зоопарк находится далеко и мы отправляемся на паровозе.</p> <p>«<b>Паровоз</b>» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.</p> <p><u>Инструктор:</u> Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.</p> <p>«<b>Жуки</b>» и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками»</p> <p>«<b>Бабочки</b>» и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить развёрнутые колени.</p> <p><u>Инструктор:</u> Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?</p> <p><u>Дети:</u> Змеи, черепашки, ежики.</p> <p>«<b>Змея</b>» и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение.</p> <p>«<b>Черепашка</b>» и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.</p> <p>«<b>Ёжики</b>» самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик».</p> <p>Мячики «<b>Ёжики</b>» вам помогут. и.п. сидя парами на коврик, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине.</p> <p>«<b>Катают шишки</b>» - катание мячиков по спине.</p> <p><u>Инструктор:</u> В центре зоопарка, стоят большие клетка, в которых живут жираф,</p>	

зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

Инструктор: Дети, давайте подойдем к клетке, где живут обезьянки.

**Танец «Лимпопо»**, сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«подметают»

«танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

**Подвижная игра «Пингвины на льдине»**

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

Инструктор: Мы с вами не заметили, как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

**«Паровоз»** и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

#### **Заключительная часть**

Инструктор: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И снились сны о всём, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок.**Расслабление.**

Инструктор: Ребята, давайте поможем себе проснуться, взбодриться.

**Самомассаж лица:**

- Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
- Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
- Дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.

## **Путешествие на шариках - Смешариках**

### **Ход мероприятия**

#### *1. Вводная часть*

Ведущий. Добрый день, мои друзья! Сегодня со мной произошла интереснейшая история: ко мне в гости пришел... кто бы вы думали? (Достать игрушку Пина.) Действительно -Пин! Но он очень огорчен. Его друзья куда-то пропали и оставили лишь вот этот клочок бумаги. Мы с вами попробуем разобраться, что здесь написано.

Дети. Это карта!

Ведущий. Точно, карта. А вы что-нибудь понимаете в ней? Куда нужно идти? Правильно — по следам. Отправимся по следам Смешариков? Тогда возьмем покрепче маму, папу или бабушку за руку. Вперед!



32.

Под музыкальное сопровождение дети проходят «полосу препятствий»: ходьба (обычная; на носках; на пятках; по ребристой доске; по канату разными способами; по массажному коврику; по следам); бег врассыпную с остановками по сигналу; ходьба и дыхательные упражнения.

## *II. Основная часть.*

Ведущий. Смотрите, друзья, какая красивая полянка. Только она какая-то подозрительная. Проверьте её скорей (дети открывают полог). Так вот где спрятались Смешарики! Но это не просто шарики – Смешарики, это очень полезные, как мы с вами уже знаем, мячи. И сегодня Смешарики хотят познакомить вас, ребята с очень полезными упражнениями. Берите фитболы и располагайтесь по залу так, чтобы не мешать друг другу. У каждого Смешарика есть свое любимое упражнение (перед каждым упражнением показывается портрет Смешарика, дети должны назвать, кто это).

1. Зарядка для Смешариков (ОРУ на фитболах).

1). «Качели»:

и. п. — сидя на мяче, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая;

1-2 — перекаты на стопах с пятки на носок и обратно — 15 раз.

2). «Совунья»:

и. п. — то же;

1 — поворот головы вправо;

2-3 — поворот влево;

4 — и. п. Выполнить 6-8 раз.

3). «Нюша загорает»:

и. п. — лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони; 1-поднять прямую правую ногу; 2-й. п.;

3-4 — то же, левой ногой. Выполнить 6-8 раз.

4). «Ежик думает»:

и. п. — то же;

1-2 — перекаты справа налево и обратно. Выполнить 8-9 раз.

5). «Бараш мечтает»:

и. п. — лежа на мяче на спине, ступни на полу, руки расслаблены;

1-2 — прокатывание на мяче назад и вперед. Выполнять 20-30 с.

6). «Пловцы»:

и. п. — стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой;

1 — прокатить мяч вперед, выполнив руками движение пловца;

2- и. п. Выполнить 4-6 раз.

7). «Крош»:

и. п. — сидя на мяче, руки на бедрах;

1-2 — прыжки на мяче, руки через стороны вверх с хлопком. Выполнить два подхода по 20 с.

Ведущий. А что же любит больше всего Пин? Правильно -конструировать, и особенно самолеты.

У нас сегодня тоже с помощью родителей взлетят самолеты.

Упражнение «Самолеты».

Лежа на мяче на животе, руки в стороны, удержать прямое туловище при прокатывании с живота на бедра; родители фиксируют ноги ребенка в области голени и прокатывают его. Выполнить 3-4 подхода по 5-8 с.

33.2. Игра «Что я вижу из самолета?»

Ведущий. Какие красивые самолеты на нашем аэродроме! Молодцы! А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Что я вижу из самолета?» Работаем в парах: перебрасываем мяч друг другу на таком расстоянии, чтобы вы смогли его поймать и удержать. Кто же увидит необычные предметы?

Смешарики очень любят играть, как, впрочем, и вы. Самая любимая игра называется «Ловишки для Смешариков». Садитесь скорее на фитболы, начинается игра.

3. Подвижная игра «Ловишки для Смешариков».

*III. Заключительная часть.*

Ведущий. А сейчас, друзья, пора немного отдохнуть. Ложитесь на ковер поудобнее.

Упражнения на расслабление: лежа на спине, встряхивание рук и ног поочередно, а затем одновременно:

Еж упал и встать не может, Ждёт он, кто ему поможет.

За вашу дружбу и помощь Пин дарит вам, ребята, медали конструктора Пина. Я с вами не прощаюсь, говорю лишь: до свидания! Будьте здоровы!

Вручение медалей с изображением Смешариков.

### **2.3. Особенности взаимодействия педагога с семьями воспитанников**

Совместная работа с семьёй стала одним из важных направлений в моей деятельности. Приоритетные ценности, на решение которых ориентировано проведение мероприятий с родителями – сохранение и укрепление здоровья детей, налаживание детско-родительских взаимоотношений, формирование культуры здорового образа жизни. Эффективными формами взаимодействия зарекомендовали наглядно – информационные (информационно-ознакомительные, информационно-просветительские), которые решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами по оздоровлению детей. Информационно-ознакомительные включают в себя:

- эпизодические индивидуальные посещения родителями занятий;
- экскурсии и консультации для родителей детей, впервые пришедших в детский сад для знакомства с созданными условиями;
- открытые просмотры занятий в рамках дней открытых дверей, недели здоровья, которые проводятся со средней группы;
- праздники на свежем воздухе, в спортивном зале для детей с участием родителей;
- составление с привлечением родителей видеотеки о спортивных мероприятиях в ДОУ;
- выставки детских работ «Я сильный и крепкий», «У нас в спортзале здорово» и др. - это совместные работы педагогов и детей, родителей и детей с рисунками и рассказами;
- фоторепортажи, которые особенно привлекают внимание родителей и практикуются в группах. Они сопровождаются небольшими стихотворениями, краткой информацией для родителей.
- фотосессии детей старшего дошкольного возраста, выполняющих различные упражнения;
- совместные занятия детей и родителей;
- обмен опытом семейного воспитания по организации здорового образа жизни через стенгазету, выпускаемую в дошкольном учреждении;
- практикумы по профилактике плоскостопия, нарушения осанки.

34. выступления в средствах массовой информации о значении занятий физической культурой для сохранения и укрепления здоровья детей (интернет, телевидение). Информационно -

просветительские формы взаимодействия направлены на обогащение знаний родителей об особенностях двигательной активности детей на определённом возрастном этапе, значении в жизни и укреплении здоровья ребёнка. Общение с родителями здесь не прямое, а опосредованное:

- информационные стенды, где представлены расписание занятий, информация о программах дополнительного образования, используемых в детском саду, а также игры и упражнения, которые можно проводить в домашних условиях;
- папки - передвижки, которые более подробно знакомят родителей с системой по оздоровлению дошкольников в процессе обучения детей.

В период с 2012-13 гг. – 2013-14 гг. количество родителей, оценивающих свою компетентность по вопросам здоровьесбережения как достаточную, возросло с 42% до 74%, активно участвующих в физкультурно-оздоровительных мероприятиях ДОУ – с 72% до 88%.

Таким образом, работа с родителями сложившаяся в дошкольном учреждении позволила сформировать у дошкольников и их родителей интерес к занятиям физкультурой и спортом, осознанное отношение к сохранению и укреплению своего здоровья, ведению здорового образа жизни. Что говорит о систематичном и эффективном сотрудничестве с семьей.

### 3. Организационный раздел Программы

#### 3.1. Описание материально-технического обеспечения Программы

Для реализации Образовательной Программы дополнительного образования «Фитбол» созданы условия.

#### Перечень физкультурного оборудования и инвентаря

№ п/п	Наименование оборудования	Количество
1	Фитболы ( мяч попрыгун)	51
2	кубики	24
3	ребристая доска	4
4	гимнастическая палка длинная	8
5	канат	1
6	гимнастическая палка средняя	8
7	гимнастические палки мал.	43
8	корзины	4
9	мешочки	14
10	дуга для подлезания	8
11	кольцеброс	2
12	батут	1
13	Кегли	127
14	Набивные мячи	8
15	Кольца мал.	27
16	Кольца средние	15
17	гантели	14
18	Флажки	34
19	Комплект вертикальных стоек	1
20	Конус с отверстиями	18
21	Кубики	24
22	Лента гимнастическая	38
23	обручи	39

24	Игровая палатка	2
25	Мат большой	3
26	Лента для художественной гимнастики	8
27	скамейка	6
28	Шведская стенка	8
29	фишки	18
30	скакалка	22
31	Мячи пластмассовые мал.	150
32	Мячи резиновые средние	22
33	Мячи резиновые большие	28
34	Мячи резиновые маленькие	6
35	Бол. кубы	2
36	Мал. кубы (кирпичики)	4
37	Баскетбольные кольца	2
38	диск	1
39	Лестница напольная	1
40	Узкая напольная доска 10 см	1
41	погремушки	23
42	банбинтон	3
43	бубен	3
44	Тоннель детский	2
45	Стойка для метания	3
46	магнитофон	2
47	Щит баскетбольный	2

### 3.2.Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания

Методическое пособие	Издательство	Год издания
Овчинникова Т.С. , Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»	СПб:речь	2002г.
Левицкий В., Шаврина И. Детский фитнес». Учебное пособие.	М.:ООО «УИЦ ВЕК», 2006г.	2006г.
Т.И. Осокина «Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений»	Москва «Мозаика-Синтез»	1999 г.
В.Н. Шебеко «Физическое воспитание дошкольников» практикум	Москва «AcademiA»	1997 г.
В.А. Шишкина «Движение + движения»	Москва «Просвещение»	1992 г.
Е.Н. Вавилова «Укрепляйте здоровье детей»	Москва «Просвещение»	1986 г.
М.А. Рунова «Движение день за днем»	Москва «Линка - /Пресс»	2007 г.
А.И. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду»	Москва «Просвещение»	1984 г.
Т.А. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»	Москва «Сфера»	2005 г.
Р.В. Тонкова – Ямкольская «Ради здоровья детей»	Москва «Просвещение»	1985 г.
Составитель «Техника безопасности на уроках физкультуры»	Москва «СпортАкадемПресс»	2001 г.

Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»	Москва «Просвещение»	1988 г.
Под редакцией М.А. Васильевой «Руководство играми детей в дошкольных учреждениях»	Москва «Просвещение»	1986 г.
Е.А. Тимофеева «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»	Москва «Просвещение»	1986 г.
А.П. А.П. Щербак «Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении»	Москва «Просвещение»	2001 г.
«Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками»	«Панорама «Глобус»	2007 г.

### 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.

### 3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая среда физкультурного зала соответствует требованиям СанПиН, ФГОС ДО и обеспечивает возможность двигательной активности детей, а также совместной деятельности детей и взрослых.

Принципы построения предметно-развивающей среды:

1. дистанции, позиции при взаимодействии;
2. активности, самостоятельности, творчества;
3. стабильности - динамичности;
4. эмоциональности, индивидуальной комфортности и эмоционального благополучия каждого ребенка и взрослого;
5. сочетание привычных и неординарных элементов в эстетической организации среды;

Занятия проводятся в спортивном зале. В зале созданы условия для нормального психосоциального развития детей:

- спокойная и доброжелательная обстановка,
- внимание к эмоциональным потребностям детей,

- представление самостоятельности и независимости каждому ребенку,
- представление возможности каждому ребенку самому выбрать себе партнера для общения,
- созданы условия для развития и обучения.

Спортзал оборудован специальным инвентарем.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 710858474967985478426001373498448859431888587457

Владелец Телеш Наталья Геннадьевна

Действителен с 04.10.2022 по 04.10.2023