

Утверждаю:

Заведующий  
МБДОУ детским садом № 131  
Рейдина Валентина Николаевна

*Рейд В.Н.*  
(подпись, Ф.И.О.)



# ПРОГРАММА

по фитболгимнастике  
для детей старшего дошкольного возраста

Автор:  
Семенова Надежда Петровна  
инструктор по физической культуре  
МБДОУ детский сад №131

г. Тверь

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах- больших гимнастических мячах. Фитбол- гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребёнка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и.т.д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и своё состояние.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (2012 г.) .
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации(Минобрнауки России) от 17 октября 2013г. №1155г. Москва
- Закон РФ «Об образовании» ст.28 п.3.ппб Федеральный закон От 29.12.2012 № 273-ФЗ
- «Санитарно-эпидемические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» 2.4.1.3049-13 от 15 мая 2013г.
- Устав МБДОУ.
- Образовательная программа МБДОУ



### **Пояснительная записка**

В настоящее время перед МБДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Ещё одна причина ухудшения здоровья - снижение двигательной активности. 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. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

Фитбол- это большой мяч диаметром 45- 75 см, который используется в оздоровительных целях.

**Планируемый результат программы** предусматривает поэтапное знакомство детей с фитбол- мячом, и упражнение с ним.

Благодаря фитбол- гимнастике снизить уровень заболеваемости и повысить уровень физического развития, повысить благотворное влияние на развитие здоровья.

**Актуальность.** Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функции организма ребёнка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в МБДОУ. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10 % от общего количества (Горького Л.Г., Обухова Л. А., 2005).

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия по фитбол- гимнастики.

Мячи большого размера – фитбол- появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времён в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения.

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране – около 8 лет.

**Новизна.** Программы по фитбол- гимнастики уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счёт вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

**Отличительная особенность программы** в том, что упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно- висцеральные рефлексы.



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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- для развития функции равновесия;
- для расслабления и релаксации и тд.

**Целесообразность.** Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

### **Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол- гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.



## **Формы работы с детьми по фитбол-гимнастике.**

Для решения поставленных задач использовались следующие формы работы с детьми:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- Наглядные – показ, имитация, участие и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, • поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.

### **В работе используются различные методы и приемы:**

Работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. В составлении системы работы по фитбол-гимнастике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для

детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников». На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

#### **Средства фитбол - гимнастики для детей:**

Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)

- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения.
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).

Подвижные игры и эстафеты.

- Креативные игры и упражнения
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей. Поэтому провела комплексное обследование. (приложение1)

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;



- диагностика двигательной подготовленности;

- оценка двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности детей строится по следующим направлениям:

-Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата , внутренних органов и др.) -

Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

-Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

**Этапы :**

-Этап начального обучения упражнению;

-Этап углубленного разучивания упражнения:

-Этап закрепления и совершенствования упражнения.

**На начальном этапе (3 месяца)** сентябрь – ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм в сопровождении музыки выполнять упражнения совместно с детьми, чтобы им это было интересно. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакоблю с правилами работы с большим мячом.

**Для решения этих задач применяю упражнения:**

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, весёлую музыку, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки»...

**Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь – Февраль.**

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

**Этап закрепления и совершенствования – Март – Май.**

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом



его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

**Формы занятий:** групповые, интегрированные, индивидуальные.

Занятие по фитбол-гимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно САН Пин 2010 в старшей группе – 20-25 мин, 1 раз в неделю.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует.

**Предполагаемый результат:**

**Воспитанники приобретают знания:**

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.

- о форме и физических свойствах фитбола.

**У воспитанников формируются представления:**

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;

- об истории развития фитбола;

**У воспитанников развиваются умения:**

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

**Срок реализации: 1 год**

**Календарно-тематическое планирование**

Месяц	Тема деятельности	Пространственное планирование.
сентябрь	<b>Занятие 1</b>  Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»  1) Цель: Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.  Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до	П/и «Догони мяч»  Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)  Релаксация «Вибрация» (Приложение)



	<p>ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p><b>Занятие2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>1) Цель: Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>2) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p><b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».</p> <p><b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>1) Цель: Формировать и закреплять навык правильной осанки.</p>	<p><b>П/и</b> “Гусеница”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p> <p><b>ОРУ</b> с фитболом.</p> <p><b>П/и</b> «Паровозик»</p> <p><b>П/и</b> «Докати мяч»</p> <p><b>П/и</b> «Гусеница»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>
--	--	---

	<p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</p>	<p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД</b> 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса</p> <p><b>П/и</b> “Паровозик”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение )</p>
Октябрь	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>2) Ознакомить с приемами самостраховки.</p>	<p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на</p>



	<p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p>	<p>фитболе;</p> <p>- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</p> <p><b>П/и</b> «Догони мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах</p> <p><b>ОВД 1.</b> Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p> <p><b>П/и</b> "Быстрый и ловкий"</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим</p>
--	--	---

	<p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>1) Цель: Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>2) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b> (Приложение )</p> <p><b>Ритмический танец «Ковбой»</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и“Быстрый и ловкий”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация «Цветок»</b> (Приложение )</p> <p><b>Ритмический танец «Ковбой»</b></p> <p><b>ОВД 1.</b>Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и</p>
	<p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p>	



	<p>1) Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>2) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	<p>наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и "Паровозик"</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>
Ноябрь	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД 1.</b> Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p>

	<p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой ("Аэробика для малышей")</p> <p>1) <b>Цель:</b> Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p>	<p><b>П/и «Бусинки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация «Земля»</b> (Приложение 3)</p> <p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД 1.</b>В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация «Земля»</b> (Приложение 3)</p> <p><b>Ритмический танец «Ковбой»</b></p> <p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД 1.</b>Сидя на фитболе, выполнить</p>
	<p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Побуждать к</p>	<p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД 1.</b>Сидя на фитболе, выполнить</p>



	<p>проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>Цель:</b> Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг в сторону:</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p><b>П/и «Птички в гнездышках»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>«Ушки»</p> <p><b>ОРУ с малым мячом.</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- приставной шаг в сторону:</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p><b>П/и «Птички в гнездышках»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p>«Ушки» (Приложение 2)<b>Релаксация «Земля»</b></p>
--	---	---





	<p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p> <p><b>Цель:</b> Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	<p>положениями рук;</p> <p>2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p> <p><b>ОВД</b> 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной</p>
--	--	--

	<p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p> <p>Цель: Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p>	<p>клетке» (Приложение 2)</p> <p><b>ОВД 1.</b> И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>
Январь	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p> <p>2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык</p>	<p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД 1.</b> И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить</p>



	<p>правильной осанки.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец под музыку.</p> <p>1) Цель: Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений</p> <p>2) Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p>	<p>голове на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2. 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><b>П/и «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>П/и Эстафета на фитболе</b></p> <p><b>П/и «Быстрый и ловкий»</b></p> <p><b>П/и «Паровозик» 2 команды</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
--	--	--





	<p>комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>Цель:</b> Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.</p>	<p>«накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. <b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОРУ</b> с мячом</p> <p><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p><b>П/и</b> “Паровозик”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОРУ</b> с гимнастической палкой на мяче.</p> <p><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами</p>
--	--	--

	<p>Подскоки и прыжки .</p> <p>Цель: Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>«Вместе весело шагать»</p> <p><b>П/и «Бусинки»</b></p> <p><b>П/и «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
Март	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p> <p>1) Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p>	<p><b>ОВД 1.</b> И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p><b>П/и «Лови мяч»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОВД</b> Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.</p> <p>2. Стоя правым боком к фитболу,</p>



	<p>1) Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>1) Цель: Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p>	<p>шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</p> <p>3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p><b>П/и «Гонка мячей»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» ( Приложение 2)</b></p> <p><b>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</b></p> <p><b>ОРУ на фитболе</b></p> <p><b>ОВД</b> 1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</p> <p>2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>3.Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p><b>П/и «Бездомный заяц»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем</b></p>
--	--	---

	<p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ритмический танец под весёлую музыку.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	<p>на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</p> <p><b>П/и « Жуки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p>
Апрель	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p>	<p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p><b>П/и «Веселые зайчата»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз</b></p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p>



	<p>1) Цель: Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>1) <b>Цель:</b> Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p> <p><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p>	<p>Эстафета с фитболами.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз</b></p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>П/и</b> «Гонка мячей»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>П/и</b> «Хитрая лиса»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p>
--	---	--

	<p>1) Цель: Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p>	<p>(Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>
Май	<p><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>1) <b>Цель:</b> Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p><b>Занятие №3</b></p>	<p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)</p> <p><b>Самомассаж</b> «Ежики»</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического</p>



	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку.</p> <p>1) <b>Цель:</b> Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p><b>Занятие №4</b></p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p> <p>Цель: Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	<p>комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> (Приложение )</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p> <p>Упражнения детей и родителей на мячах фитболах.</p>
--	--	---

### **Формы и способы реализации детской деятельности:**

Могут служить открытые занятия для родителей, участие детей и родителей на спортивных праздниках в МБДОУ.

### **Форма взаимодействия с родителями:**

Используются разнообразные формы работы:

Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья. Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года

идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

### **Целевые ориентиры как результат освоение рабочей программы:**

При реализации Программы проводится оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики. В практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

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

### **Методическое обеспечение, список литературы:**

1.Веселовская, С.В. Фитбол тренинг (Текст)\ С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова \ \ Пособие по фитбол- аэробике и фитбол- гимнастике. – М.:ННОУ Центр «Фитбол», 1998.



2. Горботенко О.Ф. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно- досуговые мероприятия \ авт.- сост. О.Ф. Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов (Текст): словарь/ Сост: Виноградова Н.А. и др.- М.: Айрис-пресс, 2005.- 400с.
4. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ (Текст): пособие для воспитателей/ Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников (Текст): программа развития \М.Ю. картушина. –М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий (Текст): учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова.- М.: Айрис- пресс, 2008.- 96.
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников (Текст): учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь,- 2009.- 176с.
8. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно- методические материалы, разработки занятий и упражнений. Спортивные игры (Текст): учебное пособие/ Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007.- 238с.