Муниципальное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа «Содружество»

141650, Московская область, г.о. Клин, г. Высоковск, ул. Текстильная, д. 4А
тел.: 8 (496 24) 6-33-26, e – mail: vys_scool1@mail.ru

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 / О от «30»08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ – СОШ
«Содружество»
_____ Н.Н.Белоусова
Приказ № 99-1 /О от 30 .08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа Физкультурно-спортивной направленности

«Фитбол-аэробика»

для детей 5-7 лет

2023-2025гг

Автор:
Инструктор по физической культуре
Виноградова О.С.

г. Высоковск

Оглавление

Пояснительная записка.....3
Цель,задачи программы:.....5
Отличительные особенности программы……..…8
Ожидаемые результаты…….11
Содержательный раздел……12
Требования к проведению занятий……..15
Методы, приемы, средства организации физкультурно-оздоровительной работы…….16
Методика проведения занятий……17
Содержание физкультурно-оздоровительной работы……...18
Организационно-методические указания……..….19
Оценка эффективности занятий фитбол-аэробикой……...23

Учебный план.....26
Календарный учебный график 28
Материально - техническое обеспечение 31
Список литературы 32
Содержание работы с детьми 33

Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно – профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.
В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровойстретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма кразличного рода заболеваниям.

Актуальность

- связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболыуникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности. 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 («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

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

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Фитбол - аэробика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

- Федеральная образовательная программа дошкольного образования(25 ноября 2022г)
- Конвенция о правах ребёнка.
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).
- Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 3049-13)

Программа предусматривает:

- Оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- Создание условий для фитбол- аэробики.

Цель программы:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- ✓ укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- ✓ развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ✓ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ✓ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- ✓ способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- ✓ формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;

- ✓ формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- ✓ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- ✓ воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- ✓ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- ✓ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, испособствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- ✓ способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – аэробикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом ***принципов,*** составляющих основу ФОП ДО(Приказ Минпросвещения России от 25 ноября 2022г №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования».которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

1. полноценное проживание ребѐнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
2. построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
3. содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
4. поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
5. сотрудничество Организации с семьѐй;
6. приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
7. формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
8. возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
9. учѐт этнокультурной ситуации развития детей.

Кроме общих принциповможно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - аэробике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- ✓ ***Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой.*** Он является одним из важнейших принципов оздоровления и егонельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.
- ✓ ***Принцип комплексного воздействия*** на занимающихся отражаеткомплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

- ✓ ***Принцип адекватности и свободы*** выбора средств для занятий с мячомскладывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.
- ✓ ***Принцип эстетической целесообразности.*** Этот принцип является однимиз первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.
- ✓ ***Принцип психологической регуляции.*** Реализация этого принципаобусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.
- ✓ ***Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.*** Мониторинг проводится с целью

определенияоздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – аэробикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

принцип игровой и эмоциональной направленности
занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
принцип самореализации через двигательную деятельность
обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности программы.
общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – аэробика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, 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 свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет.

Срок реализациипрограммы в течение 2 лет.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы МОУ-СОШ «Содружество» и рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Программа разделена курсами на 2 года обучения: 1-й год (курс) «Познаю фитбол» и 2-й год (курс) «Мой фитбол», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Режим занятий:

1-й год обучения «Познаю фитбол» – 28 часов; 2 раза в неделю по 30 минут;

2-й год обучения «Мой фитбол» 28 часов; 2 раза в неделю по 30 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитбол».

Используемый материал: фитбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части занятия. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.
Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты

Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»
«Познаю фитбол» ***первый год обучения (5 – 6 лет)***
▪ способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения; ▪ способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки; ▪ способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе; ▪ способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений; ▪ умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений; ▪ активно принимает участие в подвижных играх.
«Мой фитбол» ***второй год обучения (6 – 7 лет)***
▪ способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; ▪ способен выполнять упражнения в едином для всей группе темпе; ▪ умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие ▪ правильную осанку; ▪ способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; ▪ способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других; ▪ умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов; ▪ проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность; ▪ сформирована привычка к здоровому образу жизни.

СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)

Содержание дополнительной образовательной программы включаетсовокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организацииразличных видов детской деятельности на занятиях фитбол – гимнастики.

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц.

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости,
	пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений).

Возраст детей 6 – 7 лет (подготовительная к школе группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств, формирование выразительности движений, двигательной находчивости, ловкости, гибкости, выносливости. Формирование выразительности движений. Развитие умения соревноваться в группах и индивидуально.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц рук, разных групп мышц при использовании фитбола, силовые упражнения, художественно – спортивные упражнения.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Учить организовывать совместные игровые упражнения, подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.
Средства	Упражнения на развитие эмоциональной сферы, спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умений использовать полученные знания и умения в спортивной и игровой деятельности. Развитие пространственного и логического мышления.
Средства	Упражнения на развитие двигательной активности, применение различных словесных, фольклорных, музыкальных игр в организации занятий при помощи инструктора и самостоятельно.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на команды, свободно и правильно пользоваться спортивными терминами.
Средства	Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие музыкально – сенсорных способностей детей, формировать музыкальное восприятие, выражение своего эмоционального состояния с помощью движений, пластики.

Средства	Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - аэробикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол – гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - аэробикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ,беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре 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 различныхположений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмическихсочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

Методика проведения

Занятия фитбол-аэрбикой, как в старшей группе, так и в подготовительной к школе группе, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей. Приветствуются детские песни с русским текстом.

Эффективность фитбол-аэробики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Данная программа состоит из двух блоков: 1 блок – работа с детьми старшей группы, 2 блок – работа с детьми подготовительной к школе группы. Таким образом, работа по программе «Фитбол-аэробика» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 5 лет (старшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Работа по программе «Фитбол-аэробика» начинается с октября и в старшей и в подготовительной к школе группе, т.к. в сентябре, чаще всего, еще идет набор в логопедические группы и адаптация вновь прибывших детей.

Каждое занятие с фитболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бегвокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

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. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Также в этой части занятия дети выполняют различные упражнения с мячом (подбрасывают вверх, бросают об пол и ловят, перекатывают фитболы, прыгают на мячах), а также играют в подвижную игру с фитболом.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче – этодыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д. В заключительной части также проводится игра малой подвижно

Содержание физкультурно – образовательной работы

Программа работы «Фитбол - аэробика» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые у п р а ж н е н и я :

- 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:
- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;
- поднимание и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- 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 фитбол а вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно - методические указания.

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

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

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

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

покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: •ходьбу на месте, не отрывая носков; •ходьбу, высоко поднимая колени;

- •из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- • приставной шаг в сторону:
- • из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

- • поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- • поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- • то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

- • наклониться вперед, ноги врозь;
- • наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- • наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- • наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- • сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;
- • сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- •Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- •Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- •Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- •В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- •Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- •Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- •Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно - методические указания .

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

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

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. •

Исходное положение - то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Оценка эффективности занятий фитбол – аэробикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень пси-хомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников 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.
-

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С —- ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение отвоображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.
D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй
— 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6-7лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6-7лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6-7лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6-7лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6-7лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;
6-7 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Уровни освоения программы в первый год обучения
«Познаю фитбол» (5-6 лет)

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Оценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы во второй год обучения
«Мой фитбол» (6-7 лет)

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Учебный план

Курс «Познаю фитбол» (первый год обучения, возраст 5 – 6 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество
1	Мониторинг (тесты).	1	2	3
2	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1	1	2
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	1	2	3
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	1	2	3
5	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	1	3	4
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	3	4
7	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	3	4
8	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	1	4	5
	Итого:	**8**	**20**	**28**

Курс «Мой фитбол» (второй год обучения, возраст 6 – 7 лет)

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество занятий
1	Мониторниг	2	2	4
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	1	1	2
3	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	1	2	3
4	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры(тренировка равновесия и координации)	1	2	3
5	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	2	3
6	Закрепление выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	2	3
7	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	1	4	5
8	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	1	2	3
9	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	1	2
	Итого:	**10**	**18**	**28**

Календарный учебный график

Курс «Познаю фитбол»

первый год обучения
старшая группа (5 – 6 лет)

Месяц	Игры	Комплекс упражнений	Упражнения	Количество часов
Октябрь-ноябрь	«Бурый мишка» «Змея» «Дракон кусает свой хвост» «Вышибалы» «Кукушка» «Играй, играй мяч не теряй» «Море, озеро. Ручей дождь» «Ключи» «Бездомный заяц» «Карабас барабас и куклы» «Вороны и гнезда» «Съедобное несъедобное» «Море волнуется раз»	Комплекс упражнений с фитболом «Облака» «Буратино»	Броски фитбола вниз и ловля двумя руками после отскока Подбрасывание фитбола вверх и ловля двумя руками Упражнения в парах Подталкивание фитбола двумя руками до конуса и обратно Прокатывание фитбола. Подталкивая его одной рукой Прокатывание «змейкой» Подбрасывание и отбивание на месте Прыжки на фитболе Прыжки с продвижением вперед Прокатывание фитбола по скамейке Прыжки «змейкой» между конусов	8
Декабрь-январь-февраль	«Охотники и утки» «Охотники и звери» «Бармалей и куеклы» «Вышибалы» «Ловишки на мячах» «Ловишки с хвостиками» «Удочка» «Змея» «Волки и зайцы»	«Облака» «Буратино» «Ушастый нянь» «Часики» «Попкорн»	Прокатывание фитбола прямо, «змейкой» Прокатывание одной рукой по скамейке Прыжки на фитболе вокруг конуса и обратно Подбрасывание и ловля фитбола	12

	«Ловишки» «Солнце и луна»		Бросание об пол и ловля после отскока Подбрасывание вверх с хлопком в ладоши Полоса препятствий Отбивание фитбола об пол на кажлый шаг Переброска фитбола в парах Перекатывание фитбола в парах	
Март-апрель	«Бездомный заяц» «Бармалей и куклы» «Ключи» «Летает – не летает» «Автомобили» «Вышибалы» «Ловишки с хвостиками» «Охотники и утки» «Ловишка, бери ленту» «Волк и зайцы» «Штандр» «Дракон кусает свой хвост» «Съедобное – несъедобное»	Комплекс нафитболе (с предметами) «Дракончик драки» «Танец утят»	Прыжки на фитболе в прямом направлении, «змейкой» Эстафеты с фитболом: «Кто самый быстрый» «Веселые котята» «Кенгуру» «Водители» «По кочкам»	8
Всего				28

Курс «Мой фитбол»
второй год обучения
подготовительная группа (6 – 7 лет)

Месяц	Игры	Комплекс упражнений	Упражнения	Количество часов
Октябрь-ноябрь	«День и ночь» «Зайцы и волк» «Второй – лишний» «Автомобили» «Пятнашки» «Дракон» «Горячая картошка» «Кукушка» «Бармалей и куклы»	«Облака» «Ушастый нянь» «Чунга-чанга» Комплекс с фитболом	Упражнения на развитие: -равновесия; -координации движений; -ловкости; -быстроты; -силы; -памяти; -глазомера.	8
Декабрь-январь-февраль	«Зима-лето» «Ловишки с хвостиками» «Змея» «Солнце и луна» Лиса и тушканчики» «Утки и охотник» «Пингвины на льдине» «Второй –лишний» «Дырявая луна» «Пятнашки» «Дракон»	«Песенка крокодила Гены» «Лесной олень» «Крот и черепаха» Комплекс на фитболе с предметами	Упражнения на развитие: -равновесия; -координации движений; -ловкости; -быстроты; -силы; -памяти; -глазомера.	12
Март-апрель	«Угадай мелодию» «Ловишки» «Вышибалы» «Кукушка» Волк и зайцы» «Охотники и звери» «Солнце и луна»	«Крылатые качели» «Песенка про жирафа» Комплекс на фитболе с предметами	Усовершенствовать все изученные упражнения с фитболом.	8
Всего				28

Материально - техническое обеспечение

1. Флажки
2. Палки гимнастические
3. Шишки
4. Обручи
5. Скамейки гимнастические
6. Фитбол-мячи
7. Мячи большие
8. Мячи малые
9. Мячи –ежики
10. Гимнастические коврики
11. Оборудование для эстафет
12. Музыкальный центр с 2 колонками
13. Музыкальные диски
14. Конусы

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена,2010
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательныйигротренинг для дошкольников».
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.
9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.
10. Хухлаева Д. В. «Занятия по физической культуре». Книга для воспитателя детского сада. – М., 1992.
11. Чепурных О. В. «Физическое воспитание». Учеб.пособ. – М., 1987.
12. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», М.,1998.

Содержание работы с детьми старшей группы.

Октябрь.
Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола**.**
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упражнение «Мы в лес пойдем»:

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Детей позовем:	руки перед собой опустить вниз;
Ау, ау, ау!	на А широко открыть напряженные руки, У – вытянуть мягкие руки вперед (3р.).
Мы в лес пойдем,	Руки перед собой поднять вверх;
Там грибов наберем	руки перед собой опустить вниз.
Ау, ау, ау!	на А широко открыть мягкие руки, У–мягкие руки вытянуть вперед (3 р.)

2. Упражнение «Тик – так»:

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так…	По два наклона головы влево и вправо;
Я умею делать так: Влево	Поднимать одновременно плечи,
– тик, вправо – так. Тик –	По два наклона головы влево и вправо;
так, тик – так.	По два наклона головы влево и вправо.

3. Упражнение «Ветер дует»:

Ветер дует нам в лицо.	Покачивание рук над головой.

Закачалось деревцо Ветер тише, тише, тише- Деревцо все выше, выше.	Наклоны туловища вправо –влево, Руки сцепить в кольцо над головой. Покачивание рук над головой. Руки опустить вниз, Встать на ноги перед мячом. (3р.)

4. Упражнение «Катились колеса»:

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, колеса.	Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.
Катились колеса все вправо, все косо.	Откатить мяч руками, потянуться за ним, вернуться в и.п.
Скатились колеса на луг Под откос.	Откатить мяч.
И вот что осталось от этих колес.	Вернуться в и.п.

5. Упражнение «Поглядите боком..»:

И.п.: сидя на мяче.

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

6. Упражнение «По ровненькой дорожке»:

По ровненькой дорожке Шагают наши ножки, Шагают наши ножки По пням, по кочкам. По камушкам, по камушкам, В ямку - бух!	В положении лежа на спине ребенок ходит по мячу; перекатывает мяч стопами к К ягодицам и обратно. Ребенок кладет ноги на пол, Мяч между ног, затем ноги на мяч, и Снова на пол.

7. Упражнение «Я бегу, бегу, бегу»:

Я бегу, бегу, бегу.	Легкий бег на месте, сидя на мяче.
И ногами в бубен бью,	Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.
Потом бубен Диме дам	Легкий бег.
И пойду на место сам.	Ходьба на месте сидя на мяче.

Основные движения: Перебрасывание мяча в парах.
Броски мяча двумя руками.
Толкание мяча развернутой ступней.
Толкание мяча ладошками.
Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый».

Заключительная часть: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Ноябрь
Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках –**п.и. «Стоп, хлоп, раз»**, прыжки наместе и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упражнение «Пчелки в ульях сидят»:

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят И в окошко глядят.	Повороты головы вправо, затем влево.
Погулять все захотели,	Поднимание предплечий в ритме слов.
На шиповник полетели.	Одновременные круговые движения плечами.

2. Упражнение «Не под окном, а около»:

Не под окном, а около Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало,	Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

3. Упражнение «Раз, два, три…»:

Раз, два, три, четыре…	Покачивание на мяче.
Руки выше, ноги шире!	Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.
Влево, вправо поворот,	Повороты туловища вправо и влево.
Наклон вперед, Наоборот.	Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротреннинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения: Прокатывание мяча двумя руками вперед и назадвпереди себя.
Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Креативная пауза:
Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
Подвижная игра «Замри» (3-4неделя).
Подвижная игра «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
Подвижная игра «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь
Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках –несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

1. Упражнение «Маятник»: Качаться я весь день
подрядДля вас, ребята,
очень рад. Я – маятник –
трудяга, Хоть и устал,
бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.
(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упражнение «Лисичка»: Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки, Злые
забияки,-Хвостиком
вильнула, Собак
обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч (при выполнении упражнения следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. Упражнение «Змея»: По делам змея
ползет.Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся, Лучше
вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник
должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4. Упражнение «Гусеница»: Медленно гусеница по
листочку ползет, Из
пушинок путаницу на
спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упражнение выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика: Разучивание композиции «Ушастый нянь» (Е.Г.Сайкина)
Повторение композиций «Облака». «Буратино».
Креативная пауза: Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни…).
Подвижная игра «Охотники и утки» (1-2неделя).
Подвижная игра «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь
Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлеймяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

1.Упражнение «Бабочка»: Бабочка летает летом на
ветру,Бабочка играет с солнышком в
саду.
За бабочкой капризной мне не уследить.
Крыльев жест волшебный мне не повторить.
И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз) . Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2.Упражнение «Елочка»: Маленькая елочка

Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:
- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят ви.п.

3. Упражнение «Книга»: Книги мальчики
листают,Книги девочки
читают, Книги дети
берегут, Ну, а мышки их
жуют. Книги все уж
пролистали, Книги все
уж прочитали, А у
мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться ви.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться ви.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Попкорн» - разучивание.
«Буратино» и «Ушастый нянь» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя):
«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.
Подвижная игра «Ловишки на мячах» (1-2неделя).
Подвижная игра «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.: сидя наполу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

Февраль
Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча,отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1.Упражнение «Летучая мышь»: Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п…, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2.Упражнение «Мостик»: Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться ви.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика: Композиция «Часики» - разучить.
«Облака», «Ушастый нянь»- повторять.
Креативная пауза: Подвижная игра «Морская фигура».

Подвижная игра «Морская фигура».
Подвижная игра «Снежками по мячу» (1-2 неделя).
Подвижная игра « Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: **Упражнение на расслабление «Звезда».**Лечь животом намяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

Март
Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся»:
Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба»:
Сидя на фитболе, выполнить:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. « Круговые движения рук»:
И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/.

4. «Наклонись»:
И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к. ст./

5. « Ногу подними»:
И.п.:-лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к.ногой/.

6. «Ложись»:

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/.

7. «Мостик»:

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8 раз/.

8. «Часы»:

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./.

Прыжки с фитболом в руках.
Ритмическая гимнастика «Дракончик Драки» (разучивание).
«Попкорн». «Часики» (повторение).

Креативная пауза: Подвижные игры «Замри», «Придумай движение».
Подвижные игры «Бармалей и куклы», «Стоп, хлоп, раз». (1-2 неделя).
Подвижные игры «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя).
Эстафета «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель
Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, спрокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть: Ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимаяколени; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Четыре хлопка руками; притопы ногами; четыре хлопка руками; прыжки, сидя на мяче.

Ритмическая гимнастика Комплекс на фитболе с предметами (разучивание), «Танец утят». Повторить изученные композиции.

Упражнение «Ножницы»:

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях). (6 -8р).

-

Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение.

Подвижная игра «Охотники и утки».

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». ***Эстафеты:***

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой доориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: **Упражнение на расслабление «Качаемся».**

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Содержание работы с детьми подготовительной группы.

Октябрь

Задачи:

- Закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- Повторить правильную посадку на мяче;
- Повторить базовые положения при выполнении упражнений.

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательныеупражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:

ОРУ:

И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.
И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.
И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.
И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.

И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.
И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. Прокатывание фитбола « змейкой» между предметами.

Подвижная игра «День и ночь»

Заключительная часть: Ходьба по ребристым дорожкам.
Дыхательныеупражнения.

Занятия 3-4:

Вводная часть: Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок,слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.
Основная часть:
ОРУ:
И.п.- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.
И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.
И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться ви.п..
И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитболом. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».
И.п.- спиной упереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.
И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

Ходьба по дорожке-шагайке с фитболом над головой.
Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.

Подвижная игра «Зайцы и волк»

Заключительная часть: упражнения для профилактики плоскостопия.
Дыхательныеупражнения.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток-ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
Основная часть:
Музыкально-ритмическая гимнастика «Облака»
Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.
Упражнения с фитболом:
Из и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе.
Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.
Изи.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Подвижная игра «Второй-лишний»

Заключительная часть: Упражнения с мячами-ежиками.
Дыхательныеупражнения.

Ноябрь
Задачи:

- Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- На расслабление.

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Ходьба. Дыхательныеупражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:
Музыкально-ритмическая гимнастика «Облака».
Выполнять самостоятельные покачивания.
Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону

Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах).

Подвижная игра «Автомобили»

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.
Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 3-4:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
Музыкально-ритмическая гимнастика «Ушастый нянь»
Основная часть:
Музыкально-ритмическая гимнастика «Ушастый нянь»
Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.
Прокатывание фитбола «змейкой»

Игровое упражнение «Кто дальше бросит».

Подвижная игра «Пятнашки»

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Игра «Ров и река». Бег. Ходьба. Дыхательныеупражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:
Комплекс с фитболом «Ушастый нянь»
Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги отпола балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

Подвижная игра «Дракон»

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия с шишками.

Занятия 7-8:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Ходьба. Бег с захлестом. Ходьба.
Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.

.

Основная часть:
Комплекс с фитболом «Чунга-чанга».
Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.
Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.
Сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

Подвижная игра «Горячая картошка».

Заключительная часть: Самомассаж с шишками.

Декабрь
Задачи:

- Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином темпе для всей группы;
- Упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Декабрь

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток –ходьба спиной, два – в полуприсяде, руки держать на поясе, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.
Основная часть:
Комплекс упражнений на фитболе с малым мячом.
Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении.
Прыжки на фитболе в прямом направлении и «змейкой».

Подвижная игра «Ловишки с хвостиками»

Заключительная часть: Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотитьсяна него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятия 3-4:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег «змейкой».Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:
Комплекс упражнений «Песенка крокодила Гены».

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).

Игровое упражнение «Попади в обруч».

Подвижная игра «пингвины на льдине».

Заключительная часть: Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотитьсяна него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег.Ходьба Дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны.

Комплекс на фитболе «Песенка крокодила Гены»

Основная часть: Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрываяноги от пола, балансируя руками. Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой.
Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.

Подвижная игра «Дракон»

Заключительная часть: Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его рукамисзади, покачиваться влево-вправо.

Занятия 7-8:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Ходьба. Бег по диагонали. Ходьба. Дыхательные упражнения.
.Построение в три колонны.
Основная часть:
Комплекс «Лесной олень»
Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке одной рукой.
Прыжки на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.
Ходьба по дорожке-шагайке с мячом в вытянутых руках.

Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

Заключительная часть: Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его рукамисзади, покачиваться влево-вправо.

Январь

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба и бег между разноцветных фишек. Игра «Найди нужный цвет». Дыхательные упражнения.
Построение в две колонны.
Комплекс «Лесной олень».
Основная часть: Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.
Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

Подвижная игра «Солнце и луна»

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятия 3-4:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высокимподниманием коленей. Ходьба. Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.
Основная часть:
Комплекс упражнений «Крот и черепаха».
Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги рукамивперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки расставить
в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

Подвижная игра «Дырявая луна»

Заключительная часть: Релаксация под

музыку.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег.Ходьба.
Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.
Комплекс «Крот и черепаха»
Основная часть: Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высокимподниманием коленей, приставным шагом в стороны.
Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу,

накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате руку поднимать вверх.

Эстафета «Второй лишний».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Февраль

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Ходьба. Бег «змейкой».Ходьба.
Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:
Комплекс на фитболе с гимнастическими палками.
Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги рукамивперед и назад. Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться ви.п.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».

Эстафета «Утки и охотники

Заключительная часть: Самомассаж «Борщ»

Занятия 3-4:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток –ходьба на носках, руки вверху; два – ходьба на пятках, руки за головой; три - ходьба спиной вперед. Бег. Ходьба. Дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны.
Комплекс на фитболе с гимнастическими палками.
Основная часть: Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитболиз рук в ноги и наоборот. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Подвижная игра «Змея»

Заключительная часть: Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег.Ходьба. Боковой галоп. Ходьба.
Дыхательные упражнения. Перестроение в три колонны.
Основная часть:
ОРУ:
Музыкально-ритмические движения.
Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверху, с приседанием.
Сидя на фитболе:

- ✓ разводить руки вперед, вверх, в стороны;
- ✓ поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;
- ✓ наклоняться вперед, руки поднимать вперед;
- ✓ в стороны, руки поднимать вверх.

Выполнять подскоки вокруг фитбола.
Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.Подбрасывание фитбола вверх с хлопком в ладоши. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.

Игровое упражнение «Попади в обруч».

Подвижная игра «Ловишка с фитболом».

Заключительная часть: релаксация под музыку.
Март

Занятия 1-2:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба и бег с заданиями для ног и рук.
Дыхательные упражнения. Перестроение в три колоны.

Комплекс упражнений «Крылатые качели»
Основная часть:

Задания с фитболом в парах.
Подвижная игра «Ловишка».

Заключительная часть: Игра малой подвижности «Летает –не летает»

Занятия 3-4:

Вводная часть:
Игровое занятие:

Ходьба с имитацией животных.
Игра «Кукушка».Дыхательное упражнение.
Основная часть.
Комплекс «Крылатые качели»

Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч».

Подвижная игра «Охотники и звери»

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Ходьба. Дыхательныеупражнения. Построение в три колонны.
Комплекс упражнений «Песенка про жирафа»
Основная часть: Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другуразными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.

Подвижная игра «Волк и зайцы».
Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательныеупражнения.

Занятия 7-8:

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.
Основная часть
Комплекс «Песенка про жирафа»
Эстафеты с фитболом.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

Дыхательное упражнене.

Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательныеупражнения.

Апрель.
Задачи:
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;

- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Апрель

Занятия 1-2:

Вводная часть:.
Игра «Ров и река».Построение в три колонны.
нить на фитболе, выпрямиться.
И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.
Основная часть:
Комплекс с предметами.
Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол,поднять таз, выпрямить ноги. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой.

Подвижная игра «Солнце и луна».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятия 3-4:
Вводная часть:
Ходьба и бег парами.
Перестроение в три колоны.
Основная часть:

Комплекс с предметами.

Игровое упражнение «Кто дольше продержиться на фитболе без опоры?».
Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналуприсаживаются вдвоем на один фитбол.Кто остался без фитбола – проиграл).

Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательныеупражнения.

Занятия 5-6:

Вводная часть: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Ходьба. Бег спиной вперед.Ходьба.
Дыхательные упражнения. Построение в три колонны.

Основная часть:
Комплекс по выбору детей (уже изученный).
Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги рукамивперед и назад. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.

Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».
Подвижная игра «Ловишки с фитболом».

Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательныеупражнения.

Занятия 7-8:

Вводная часть: Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку.
Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Ходьба. Бег врассыпную – «Догони фитбол».
Дыхательные упражнения.
Основная часть:
Комплекс по выбору детей.
Игровые эстафеты.
Заключительная часть: Игры с прищепками (для профилактики плоскостопия).