

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «30» 08 2022г.

Утверждена:

Заведующий МАДОУ НТГО

Детский сад «Чебурашка»

  
В.А. Огибенина

Приказ № 129 от «30» 08 2022г.



**муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**Нижнетуринского городского округа детский сад «Чебурашка»**

624222 Свердловская область, г. Нижняя Тура, ул. Усошина, д. 5 «Б»,  
тел. (34342) 2-09-80, сайт: <https://2ntu.tvoyasadik.ru/>

e-mail: mbdoucheburashka@mail.ru

**Дополнительная образовательная программа  
по общефизической подготовке и укреплению здоровья**

**«Фитбол-гимнастика для дошколят»**

**для детей 5-7 лет**

Разработчик:

Долганова О.Ю., инструктор по ФК, ВКК

Нижняя Тура

2022г.

	Содержание	
1.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативные основания разработки Программы	3
1.3.	Направленность дополнительной образовательной Программы, ее актуальность и педагогическая целесообразность.	4
1.4.	Цели, задачи.	5
1.5.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
1.6.	Значимые для реализации Программы характеристики	6
1.7.	Планируемые результаты освоения Программы	7
2.	Содержательный раздел	7
2.1.	Содержание дополнительной образовательной программы по возрастным группам.	7
2.2.	Учебный план Программы. Срок реализации Программы.	11
2.3.	Календарно-тематическое планирование	11
2.4.	Мониторинг и система оценки результатов обучающихся	25
3.	Организационный раздел	26
3.1.	Материально-техническое обеспечение	26
	Литература для проведения занятий	27
	Приложение. Комплексы ОРУ на фитбол-мячах.	29

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

В настоящее время перед ДООУ 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 тяжелых форм сколиоза. Еще 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. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДООУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

### 1.2. Нормативные основания разработки Программы.

Дополнительная образовательная программа (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155.
3. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва).
4. Требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (с изменениями и дополнениями).
5. Концепцией развития дополнительного образования детей; Постановлением Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. № 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».
6. На основе программ и технологий:
  - Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»;
  - Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет»;
  - Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр»;
  - Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика»;
  - Н.М. Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников»;
  - С.В. Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста»;
  - Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина «Фитбол – аэробика для детей. Танцы на мячах» (электронный вариант);

- А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» (электронный вариант);
- В.И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников».

### **1.3. Направленность Программы, ее актуальность и педагогическая целесообразность.**

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен 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. Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет 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.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь

позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лежа животом или спиной гораздо тяжелее, чем на устойчивой опоре. Поддерживание равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок. Это способствует развитию гибкости, которая является абсолютным диапазоном движения в суставе или ряде суставов, достижимом в мгновенном усилии.

Из вышеперечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Оздоровительный эффект от занятий фитбол-гимнастикой также подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

#### 1.4. Цели, задачи.

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

**Задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

#### 1.5. Принципы и подходы к формированию программы.

**1. Оздоровительной направленности** – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма.

**2. Возрастной адекватности процесса физического воспитания** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.

**3. Системного чередования нагрузок и отдыха** – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка.

**4. Непрерывности** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.  
осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм.

**5. Доступности** – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

## 1.6. Значимые для реализации Программы характеристики.

На 5-7 году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными. Это позволяет повысить требования к их выполнению, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливыми и внимательными друг к другу).

В старшей – подготовительной к школе группе проводятся два физкультурных занятия в неделю продолжительностью 25 - 30 минут. Одно из них организуется на прогулке. На занятиях дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения: ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, через длинную скакалку, бросание и ловлю мяча одной рукой из разных исходных положений и построений, ведение мяча, бег с преодолением препятствий, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами (весом 1 кг); учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Приемами обучения служат показ и объяснение. Однако обогащение двигательного опыта детей позволяет чаще применять объяснение без наглядного сопровождения или показ только отдельных элементов упражнения. Образец выполнения упражнений воспитатель дает в разных по отношению к детям положениях: лицом, спиной, боком. Желательно, чтобы в течение года в показе упражнений приняли участие все дети; при этом готовить к этому их следует заранее. Следует продолжать учить их быть внимательными во время показа и объяснений, выполнять задание в соответствии с указаниями. Освоение техники движений должно происходить поэтапно (по одному-двум элементам). Например, в прыжках в высоту с разбега ребенка прежде всего надо научить сочетать разбег с толчком одной ногой, мягко приземляться на обе ноги. В целях предупреждения возможных ошибок воспитатель использует зрительные ориентиры, например, в прыжках в высоту с разбега место отталкивания обозначает линиями.

Педагогу необходимо тщательно продумывать команды: они должны быть понятными, четкими, краткими, не слишком громкими. Правильный образец, объяснение, точные указания и команды способствуют тому, что каждый ребенок успешно овладевает программным материалом, сохраняет бодрое настроение, увеличивает свою двигательную активность. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных возможностей и особенностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не все получается. Следует развивать умение детей анализировать свои движения, оценивать качество их выполнения, замечать ошибки и исправлять их.

Для повышения моторной плотности занятия необходимо использовать разнообразные способы организации детей. Например, сначала они выполняют одно движение все вместе, а затем два других — по подгруппам. Внутри каждой подгруппы упражнения могут выполняться поточно, фронтально, индивидуально. Воспитатель при этом должен видеть всех детей, но основное внимание уделять той подгруппе, которая выполняет движение новое или сложное, требующее страховки, помощи.

Стремясь обеспечить высокую двигательную активность детей, педагог вместе с тем не должен занижать требования к качеству выполнения упражнений, забывать про воспитательные и оздоровительные задачи.

В содержание физкультурных занятий необходимо включать упражнения на формирование правильной осанки и предупреждение плоскостопия.

## 1.7. Планируемые результаты освоения Программы

### *Первый год обучения 5-6 лет:*

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.
- проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;
- сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.

### *Второй год обучения 6-7 лет:*

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- - сформирована привычка к здоровому образу жизни.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Содержание дополнительной образовательной программы

Последовательное решение конкретных задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой условно выделены два этапа: элементарный, базовый.

Цель, задачи и средства обучения детей упражнениям с фитболами, характерные для каждого года обучения, приведены в таблице.

Цель этапа	Средства фитбол - гимнастики
<b>1 – й этап – элементарный.</b>	
Цель этапа: Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Игровые предметно – манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном

	мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
<b>Задачи 1 года обучения</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча».</li> <li>2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче.</li> <li>3. Разучить динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.</li> <li>4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки само страховки.</li> <li>5. Обучать прыжкам сидя на фитболе.</li> </ol>	
<b>Цель этапа</b>	<b>Средства фитбол - гимнастики</b>
<b>2-й этап – базовый.</b>	
<b>Цель этапа- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами</b>	Индивидуальные и коллективные игровые упражнения, и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.
<b>Задачи 2-го года обучения</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболах из разных исходных положений.</li> <li>2. Уменьшать площадь опоры о фитбол.</li> <li>3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально – ритмичные упражнения с мячом.</li> <li>4. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.</li> </ol>	

### **Структура занятия.**

Занятие имеют 3 структурные части: вводную, основную и заключительную.

Работа в **вводной части** занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В **основной части** занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная 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** занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.



1-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия.

2-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3-й вариант- с включением средств фитбол- гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

### **«Золотые правила» при проведении занятий на фитбол-мячах.**

На занятиях фитбол - гимнастикой 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-аэробикой 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 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть: доступным, 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. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
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 и др.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

#### ***Виды занятий, методы.***

Виды занятий	Методы
1. Диагностическое занятие 2. Практическое занятие по отработке определенного умения. 3. Игровое занятие 4. Занятие – соревнование	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.</li> <li>• Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</li> <li>• Практические – упражнения, конкретные задания, игровые приемы,</li> <li>• поддержка и помощь.</li> <li>• Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</li> <li>• Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</li> <li>• Смена способов выполнения упражнений.</li> <li>• Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с</li> </ul>

	движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
--	--

## 2.2. Учебный план Программы. Срок реализации Программы.

Учебный план дополнительной образовательной программы проектируется на основе Основной образовательной программы МАДОУ НТГО детский сад «Чебурашка», с учетом требования к структуре и содержанию образовательных программ, рассчитана на 2 года обучения.

Продолжительность одного занятия в старшей группе не должна превышать 25 мин, в подготовительной группе – 30 мин. Курс программы рассчитан на 2 года, проводится с сентября по май, при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 36 занятий в год). Программа рассчитана на подгруппу детей от 7 до 10 человек. Продумывая содержание занятий фитбол-гимнастикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

## 2.3 Календарно-тематическое планирование

### *Первый год обучения (5-6 лет)*

№	месяц	Программное содержание	Содержание занятий
1	09	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Познакомить детей с упражнениями, тренировать функцию равновесия, укреплять мышцы рук и плечевого пояса. Формировать целенаправленную двигательную активность.</p>	<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Игровое упражнение «Стойкие ножки»</p> <p>3. Игровое задание «Вперед – назад»</p> <p>4.Игровое задание «Попади в цель»</p> <p>5.Игровое упражнение «Пройди и не ошибись»</p> <p>6.Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>7.Пальчиковая игра «Чайник»</p> <p>8.Релаксация</p>
			<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Игровое упражнение «Шагай и не зевай»</p> <p>3. Игровое задание «Дружно все вместе»</p> <p>4.Игровое задание «Ай, да прыжки»</p>

			<p>5.Игровое упражнение «1,2,3 проползи и удиви»</p> <p>6.игры с мячом</p> <p>7.Пальчиковая игра «Чайник»</p> <p>8.Релаксация</p>
			<p>1. Беседа «Мой веселый звонкий мяч»</p> <p>2.Разминка</p> <p>3.Упражнения с фитболом «Аист», «Книга»</p> <p>4.ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, катание фитбола.</p> <p>5.Подвижная игра «Прятки»</p> <p>6.Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»</p> <p>7.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Упражнения с фитболом «Аист», «Книга»</p> <p>3.ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, броски фитбола.</p> <p>4.Подвижная игра «Веселые машинки»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика«Послушаем свое дыхание»</p> <p>6.Рефлексия</p>
<b>2</b>	<b>10</b>		<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с фитболами №1</p> <p>3.ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь.</p> <p>4.Подвижная игра «Солнышко и тучки»</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с фитболами №1</p>

		<p>3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка».</p> <p>4.Подвижная игра «Солнышко и тучки»</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики»</p> <p>6.Рефлексия</p>
		<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №2</p> <p>3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка».</p> <p>4.Подвижная игра «Колобки и лиса»</p> <p>5.Упражнение на дыхание «Насос»</p> <p>6.Рефлексия</p>
		<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с гимнастической палкой №2</p> <p>3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Маятник».</p> <p>Игровое упражнение « Не под окном , а около»</p> <p>4.Подвижная игра «Колобки и лиса»</p> <p>5.Релаксационное упражнение «Насос»</p> <p>6.Рефлексия</p>
<b>3</b>	<b>11</b>	<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с кольцом №3</p> <p>3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Маятник».</p> <p>Игровое упражнение « Не под окном , а около»</p> <p>4.Подвижная игра « Кто быстрее до флажка»</p> <p>5.Дыхательное упражнение «Буренка»</p> <p>6.Рефлексия</p>
		<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с кольцом №3</p> <p>3.ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение)</p> <p>«Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель.</p> <p>«С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч</p>

			<p>«Деревья» - бег «змейкой» между стойками</p> <p>4.Подвижная игра «Зайцы и волк»</p> <p>5.Упражнения на растягивание с фитболом «Ванька – встанька»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с фитболом №4</p> <p>3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге (по переменно).</p> <p>4. Подвижная игра «Мишка бурый»</p> <p>5.Дыхательное упражнение «Вертушка»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с фитболом №4</p> <p>3.ОВД – Метание набивных мешочков вдаль</p> <p>- двумя руками из-за головы 2 раза</p> <p>-правой рукой от плеча 2 раза</p> <p>-левой рукой от плеча 2 раза</p> <p>4.Подвижная игра «Мишка бурый»</p> <p>5Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка»</p> <p>6.Рефлексия</p>
<b>4</b>	<b>12</b>	<p>Обучить правильной посадке на фитболе; прыжкам сидя на мяче. Укреплять мышечный корсет. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя на мяче.</p> <p>Формировать интерес к физическим упражнениям с фитболом.</p> <p>Воспитывать выдержку и настойчивость.</p>	<p>1.Разминка</p> <p>2.Динамические упражнения с фитболом «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в.</p> <p>4.Подвижная игра «Догони мяч»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика «Задуй свечу»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2. Динамические упражнения с фитболом «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в.</p> <p>4.Подвижная игра «Догони мяч»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика «Бумажный флажок»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекса №5 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3.</p>

			<p>3.Подвижная игра «Прятки»</p> <p>4.упражнение на дыхание «Снежные комочки»</p> <p>5.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2. Разучивание комплекса №5 «В траве сидел кузнечик» упражнение 4.5,6.</p> <p>3.Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>4.Упражнение на дыхание «Снежные комочки»</p> <p>5.Рефлексия</p>
<b>5</b>	<b>01</b>		<p>1.Разминка</p> <p>2. Разучивание комплекса №5 «В траве сидел кузнечик» упражнение 7,8,9.</p> <p>3.Подвижная игра «Мы веселые ребята»</p> <p>4.Релаксационное упражнение «Звездочки»</p> <p>5.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс №5 «В траве сидел кузнечик» полностью</p> <p>3.ОВД – динамическое упражнение с фитболом «Пенечек», «Пружинка»</p> <p>4.Подвижная игра «Ласточка без гнезда»</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья»</p> <p>6.Рефлексия</p>
<b>6</b>	<b>02</b>		<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс № 4 (повторение)</p> <p>3.Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Паучок»</p> <p>4.Подвижная игра «Ласточка без гнезда»</p> <p>5.Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2. Комплекс №5 «В траве сидел кузнечик» полностью (повторение)</p> <p>3.ОВД – ходьба по скамейке с фитболом.</p>

			<p>Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь.</p> <p>4.Подвижная игра «Обеги круг»</p> <p>5.Упражнение на дыхание «Подыши одной ноздрей»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс ОРУ с фитболами №1</p> <p>3.ОВД –ходьба по скамейке с фитболом.</p> <p>Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь.</p> <p>4.Подвижная игра «Прятки»</p> <p>5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекс ОРУ № 6 «Два веселых гуся»-1,2,3,4</p> <p>3.Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>4.Релаксационное упражнение «Бубенчик»</p> <p>5.Рефлексия</p>
7	03	<p>Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях (лежа, стоя на коленях). Развивать координационные и скоростно - силовые способности. Продолжать укреплять мышечный корсет. Формировать рефлекс правильной позы в упражнениях с фитболами. Воспитывать настойчивость и выдержку при выполнении упражнений с фитболами.</p>	<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекс ОРУ № 6 «Два веселых гуся»-5,6,7,8</p> <p>3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь»</p> <p>4.Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>5.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекс ОРУ № 6 «Два веселых гуся»-9,10,11,12</p> <p>3.Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь»</p> <p>4.Игра малой подвижности «Медузы и камень»</p> <p>5Игра на дыхание «Горох»</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2. Комплекс ОРУ № 6 «Два веселых гуся» - полностью</p> <p>3.Динамические упражнения с фитболами «Домик», «Паучок»</p>



			<p>4.Игра малой подвижности «Медузы и камень»</p> <p>5.Релаксационное упражнение «Волшебный сон»</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Повторить комплекс ОРУ с гимнастическими палками №2</p> <p>3.ОВД – упражнения с набивными мячами в парах: -прокатывание мяча из положения ноги врозь; - бросок мяча в горизонтально подвешенный обруч.</p> <p>4.Динамические упражнения с фитболом «Ящерица», «Улитка»</p> <p>4.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка»</p> <p>5.Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</p> <p>6.Рефлексия</p>
<b>8</b>	<b>04</b>		<p>1.Разминка</p> <p>2.Повторить комплекс ОРУ с фитболом №4</p> <p>3.ОВД – упражнения с набивными мячами в парах: -прокатывание мяча из положения ноги врозь; - бросок мяча в горизонтально подвешенный обруч.</p> <p>4.динамические упражнения с фитболом «Ящерица», «Улитка»</p> <p>4.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка»</p> <p>5.Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекс №7 «Антошка»-1,2,3,4 упражнение</p> <p>3.Подвижная игра «Прятки»</p> <p>4.Самомассаж «Солнышко»</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекс №7 «Антошка»-5,6,7,8 упражнение</p> <p>3.Подвижная игра «Птички в клетке»</p>

			<p>4.Самомассаж «Солнышко»</p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Комплекс №9 «Антошка»-полностью</p> <p>3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение)</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке. Прыжки из обруча в обруч с мячом в руках. Ходьба по мостику – буму, удерживая фитбол руками на голове.</p> <p>4.Подвижная игра «Угадай, кто сидит на мяче»</p> <p>5.Релаксационное упражнение «Молчок»</p>
9	05		<p>1.Разминка</p> <p>2. Повторить комплекс ОРУ № 6 «Два веселых гуся»</p> <p>3.Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак»</p> <p>4.Подвижная игра «Веселые пары»</p> <p>5.Дыхательная гимнастика «Задууй свечу»</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2. Повторить комплекс №5 «В траве сидел кузнечик»</p> <p>3. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак»</p> <p>4.Подвижная игра «Попади в фитбол»</p> <p>5.Самомассаж «Пчела»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1.Разминка</p> <p>2.Игровое упражнение «Стойкие ножки»</p> <p>3. Игровое задание «Вперед – назад»</p> <p>4.Игровое задание «Попади в цель»</p> <p>5.Игровое упражнение «Пройди и не ошибись»</p> <p>6.Подвижная игра «Бездомный заяц»</p> <p>7.Пальчиковая игра «Чайник»</p> <p>8.Релаксация</p>
			<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1. Разминка</p> <p>2.Игровое упражнение «Шагай и не зевай»</p>

			<p>3. Игровое задание «Дружно все вместе»</p> <p>4.Игровое задание «Ай, да прыжки»</p> <p>5.Игровое упражнение «1,2,3 проползи и удиви»</p> <p>6.игры с мячом</p> <p>7.Пальчиковая игра «Чайник»</p> <p>8.Релаксация</p>
--	--	--	--

**Второй год обучения (6-7 лет)**

<b>№</b>	<b>месяц</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Содержание занятий</b>
<b>1</b>	<b>09</b>	<p>Закрепить представление о форме и физических свойствах футбола. Учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу) сидя на мяче. Продолжать разучивать динамические упражнения из разных исходных положений (сидя, лежа, на коленях). Учить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе. Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на футаболах. Воспитывать личностные качества, уверенность в своих силах. Вызвать интерес к занятиям с футаболами.</p>	<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1.Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с продвижением вперед.</p> <p>2.Игровое упражнение «Цапля»</p> <p>3. Игровое упражнение «Сядь - встань»</p> <p>4. Игровое упражнение «Волшебный коробок»</p> <p>5. Игровое упражнение «Очумелые ручки»</p> <p>6.Подвижная игра « Ловишка»</p> <p>7.Упражнение на расслабление всего организма «Бубенчики»</p>
			<p><b>Диагностическое занятие</b></p> <p>1.Разминка: разные виды ходьбы и бега</p> <p>2.Игровое задание «Ох, уж эти прыжки»</p> <p>3.Игровое задание «Жучки, паучки, гусеницы»</p> <p>4. Игровое задание «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть»</p> <p>5.Игровое задание «Будь внимателен»</p> <p>6.Упражнение на расслабления всего организма «Птички»</p>
			<p>1 Пальчиковая игра «Утро настало»</p> <p>3.Разминка</p> <p>4.ОРУ с футаболами №1</p> <p>5.ОВД – прокатывание мяча в цель; перебрасывание мяча через сетку.</p> <p>6.Подвижная игра «Успей передать»</p>

			<p>7. Дыхательная гимнастика «Ежик»</p> <p>8. Рефлексия</p>
			<p>1. Разминка</p> <p>2. ОРУ с фитболами №1</p> <p>3. Динамические упражнения «Лягушка», «Кошечка», «Муравей»</p> <p>4. Подвижная игра «Гусеница»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»</p> <p>6. Упражнение на релаксацию «Вибрация»</p> <p>7. Рефлексия</p>
<b>2</b>	<b>10</b>		<p>1. Сюрпризный момент «Видео письмо»</p> <p>2. Разминка</p> <p>3. Разучивание комплекса ОРУ №2 «Буратино»- (1 куплет и припев)</p> <p>4. Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>5. Упражнение на расслабление мышц рук «Лимон»</p>
			<p>1. Разминка:</p> <p>3. Разучивание комплекса ОРУ №2 «Буратино»- (2 куплет и припев)</p> <p>4. Подвижная игра «Ловишка»</p> <p>5. Релаксационное упражнение «Я на солнышке лежу»</p>
			<p>1. Разминка</p> <p>2. комплекс Ору №2 «Буратино» (полностью)</p> <p>3. Динамические упражнения «Крокодил», «Книжка», «Радуга и солнышко»</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки»</p> <p>5. Упражнение на релаксацию «Задуй свечу!»</p>
			<p>1. Разминка</p> <p>2. Комплекс ОРУ №3 с мешочком</p> <p>3. ОВД Перебрасывание фитболов друг другу; Отбивание мяча</p> <p>4. Динамические упражнения «Крокодил», «Книжка», «Радуга и солнышко»</p> <p>4. Подвижная игра «Охотники и утки»</p>

			5.Упражнение на релаксацию «Волшебный сон»
3	11		1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №3 с мешочком 3.ОВД Перебрасывание фитболов друг другу; Отбивание мяча 4.Повторить динамические упражнения «Лягушка», «Кошечка», «Муравей» 4.Подвижная игра «Успей передать» 5.Саомассаж «Наступили холода»
			1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №3 с мешочком 3.ОВД Перебрасывание фитболов друг другу; Отбивание мяча 4.Повторить динамические упражнения «Крокодил», «Книжка», «Радуга и солнышко» 4.Подвижная игра «Мяч через сетку» 5.Саомассаж «Наступили холода»
			1.Разминка 2.Повторение комплекса ОРУ №2 «Буратино» 3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; - подлезание под дугу; -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 4.Подвижная игра «Снежная крепость» 5.Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
			1.Разминка 2.Повторение комплекса ОРУ №1 с фитболами 3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; - подлезание под дугу; -ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через кубики 4.Подвижная игра «Кто быстрее до флажка»

			5.Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.
4	12	<p>Продолжать учить детей выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость.</p> <p>Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений.</p> <p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми</p>	<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекса ОРУ №4 «Ни чего на свете лучше»</p> <p>3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; -ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом</p> <p>4.Подвижная игра «Цапля и лягушки»</p> <p>5.Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.</p>
			<p>1.Разминка</p> <p>2.Разучивание комплекса ОРУ №4 «Ни чего на свете...»</p> <p>3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; - подлезание под дугу; -ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове</p> <p>4.Подвижная игра «Дракон кусает хвост»</p> <p>5. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке».</p>
			<p>1.Разминка.</p> <p>2.Повторить комплекс №2 «Буратино</p> <p>3.Динамические упражнения «Аист», «Крокодильчик»</p> <p>3.Пи «Бездомный заяц»</p> <p>5.Кинезиологические упражнения «Нос»</p> <p>6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка.</p> <p>2.Повторить комплекс ОРУ с мешочком №3</p> <p>3.Динамические упражнения «Аист», «Крокодильчик»</p> <p>4.Пи «Догонялки»</p> <p>5.Рефлексия</p>

5	01		<p>1.Разминка  2. повторить комплекс ОРУ № 1  3.ОВД Перебрасывание фитболов друг другу;  Отбивание мяча  4.Динамические упражнения «Стульчик», «Домик»  5.Подвижная игра «Кто самый быстрый»  6.Пальчиковая игра «Котенок»</p>
6	02		<p>1.Разминка  2. повторить комплекс ОРУ №4 «Ничего на свете лучше»  3.Динамические упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Носорог»  4.Подвижная игра «Прятки»  5.Самомассаж «Белка»</p>
			<p>1.Разминка  2. комплекс Ору №5 с фитболами  3. Повторить динамические упражнения «Крокодил», «Книжка», «Стойка на лопатках»  4.Подвижная игра «Зайцы и огородник»  5.Упражнение на релаксацию «Задуй свечу!»</p>
			<p>1.Разминка  2. Комплекс Ору №5 с фитболами  3. Динамические упражнения «Плывем в лодке», «Мостик»  4.Подвижная игра соревновательной направленности «Попади в фитбол»  5.Упражнение для развития гибкости «Пружинистые наклоны».</p>
<p>1.Разминка  2. комплекс Ору №6 с мячом  3. Динамические упражнения «Плывем в лодке», «Мостик»  4.Подвижная игра «Пингвины на льдине»  5.Упражнение на растягивание мышц «Корзинка»</p>			

			<p>1.Разминка  2.Комплекс ОРУ №6 с мячом  3.Динамические упражнения «Рыбка», «Улитка», «Лягушка»  4.Пи «Стоп, хлоп, раз»  5.Самомассаж «Дождик»  6.Рефлексия</p>
7	03	<p>Продолжать учить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола, закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры; побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений</p>	<p>1.Разминка  2.Комплекс ОРУ с фитболами № 7  3.Динамические упражнения «Качели», «Воздушные гимнасты»,  4.Пи «Удочка»  5.Самомассаж «Черепашка»  6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка  2.Повторить комплекс ОРУ с фитболами № 7  3 Динамические упражнения «носорог», «Трамвай», «Корзинка»  4.Пи «Веселые пары»  5.Упражнение на дыхание «Дождь»  6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка  2.Повторить комплекс ОРУ № 3 с мешочком  3.ОВД Перебрасывание фитболов друг другу;  Отбивание мяча  4.Пи «Быстрый мяч»  5.Упражнение на дыхание «насос»  6.Рефлексия</p>
			<p>1.Разминка.  2.Повторить комплекс ОРУ №2 Буратино  3.Пи «Бездомный заяц», «Гусеница», «Дракон кусает хвост»  4.Пальчиковая гимнастика «Утро настало»  5.Рефлексия</p>
8	04		<p>1.Разминка.  2.Повторить комплекс ОРУ №4 «Ни чего на свете лучше ...»  3.Пи «Змейка»  4.Пальчиковая гимнастика «Утро настало»</p>



			5.Рефлексия
			1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №3 с мешочком 3.ОВД Перебрасывание фитболов друг другу; Отбивание мяча 4.Динамические упражнения по выборы детей 4.Подвижная игра «Успей передать» 5.Самомассаж «Лисичка»
			1.Разминка 2.повторить комплекса ОРУ №6 с мячом 3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; -ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 4.Подвижная игра «Удочка» 5.Упражнения на дыхание «Подыши одной ноздрей»
			1.Разминка 2.повторить комплекса ОРУ №5 с фитболами 3.ОВД- полоса препятствий; - прыжки из обруча в обруч; -ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом 4.Подвижная игра «Дракон» 5.Упражнения на дыхание «Найди проталины»

#### 2.4. Мониторинг и система оценки результатов обучающихся

Для того чтобы решить поставленную цель 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.

##### **Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач.**

- При оценке результатов учитывается произошедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.
- Умение детей принимать правильную осанку и выполнять физические упражнения разной направленности оценивается посредством наблюдения за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода.

- Теоретические знания детей о правильной осанке и о направленности упражнений оценивается посредством опроса каждого ребёнка во время выполнения упражнений. Можно провести КВН, где дети смогут продемонстрировать свои знания в данном вопросе.

***Уровни освоения программы в старшей группе (5-6 лет).***

**Уровень сформирован:** уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

**Уровень на стадии формирования:** без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

**Уровень не сформирован:** 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 в подготовительной к школе группе (6-7 лет).***

**Уровень сформирован:** самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

**Уровень на стадии формирования:** устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

**Уровень не сформирован:** слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение

<b>Объекты и средства материально-технического оснащения</b>	<b>Наименование</b>	<b>количество</b>
Дидактическое оборудование	Мяч резиновый	10 шт
	Ленточки	10 шт
	Султанчики	10 шт
	Флажки	10 шт
Техническое оборудование	Фитбол-мячи	12 шт

Технические средства обучения	Музыкальная колонка	1 шт
-------------------------------	---------------------	------

### **Литература для проведения занятий:**

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. Зеленый огонек 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. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст]: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. 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.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст]: учебное пособие для воспитателей



## **Приложение**

## Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

### 1– комплекс.

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

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

*Выполнение:*

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

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

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

*Выполнение:*

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

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

*Выполнение:*

1–2 – выпрямить ноги;

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

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

Повторить упражнение 1.

### 2– комплекс.

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

*Выполнение:*

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

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

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

*Выполнение:*

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

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

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

*Выполнение:*

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

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

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

*Выполнение:*

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

3–4 – вернуться в исходное положение.

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

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

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

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

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

### 3-й комплекс.

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

*Выполнение:*

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

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

*Выполнение:*

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

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

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

*Выполнение:*

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

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

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

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

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

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

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

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

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

### 4-й комплекс.

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

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

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

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

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

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

*Выполнение:*

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

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

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

✓ Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

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

Прыжки с фитболом в руках.

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

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.

2. То же, но фитбол поднять над головой.

3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.

4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.

5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.

6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.

7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.

8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).

9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).

10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.

11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.

12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.

13. Те же движения руками в исходное положение сидя.

14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.

15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.

16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.

17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.

18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.

19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.

20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.

21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

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

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное



положение.

2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

то на пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

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

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в

- сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; тоже с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Огибенина Вероника Аркадьевна

Действителен с 21.03.2022 по 21.03.2023