

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий муниципального
бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
муниципального образования
город Краснодар «Детский сад
комбинированного вида № 168»

 Т.А.Пересадына

«31» августа 2023 года
(протокол педагогического совета
от 31.08.2023 года, № 1)

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
«ФитнесБум»**

муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения муниципального
образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 168»

Срок реализации программы: 1 год

Возраст детей: 6-7 лет

Разработчик программы:
инструктор по физической культуре
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 168» Фролова Е.А.

Содержание программы

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка _____	3
1.2 Актуальность _____	4
1.3 Цели и задачи реализации программы _____	4
1.4 Планируемые результаты освоения программы _____	6
1.5 Принципы и подходы к формированию программы _____	7
1.6 Организационно-педагогические условия для реализации программы _____	10

II. Содержательный раздел

2.1 Формы и методы реализации программы _____	11
2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников _____	12

III. Организационный раздел

3.1 План и тематическое планирование образовательной деятельности _____	22
3.1.1 План образовательной деятельности _____	22
3.1.2 Тематическое планирование образовательной деятельности _____	23
3.1.3 Информационно-методическое обеспечение _____	19
3.1.4 Кадровые, методические и материально-технические условия _____	19

I. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «ФитнесБум» разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Настоящая программа является программой дополнительного образования по детскому фитнесу для детей дошкольного возраста и разработана на основе парциальной оздоровительно-развивающей программы по фитбол-аэробике "Танцы на мячах" Сайкиной Е. Г., Кузьминой С. В. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

В программе представлена система оздоровительных занятий, направленных на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей посредством фитбол-гимнастики.

Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом. В комплексе упражнений используются фитболы.

Занятия на фитболах прекрасно развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки и её коррекции. Упражнения программы способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально - ритмических способностей.

В программу входят средства по музыкально-ритмическому воспитанию детей, основной гимнастике, танцам и танцевально-ритмической гимнастике, а также пальчиковой и дыхательной гимнастике, музыкально-подвижным играм, игровому самомассажу и креативной гимнастике.

В работе используются как комплексы общеразвивающих упражнений определенной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

1.2 Актуальность

Слово «фитнес» происходит от английского «to be fit» - быть в форме. А это значит, хорошо себя чувствовать, прекрасно выглядеть, быть здоровым.

На протяжении шести лет жизни ребенок проходит большой путь физического и духовного развития. К концу дошкольного возраста он должен научиться многому, чтобы превратиться в личность, готовую к обучению в школе.

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата — костного скелета, суставов, связок и мышц. Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является динамическим стереотипом и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

Одна из главных причин нарушения осанки — это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.). Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации являются занятия по фитбол-гимнастике. **Фитбол** («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика

относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания.

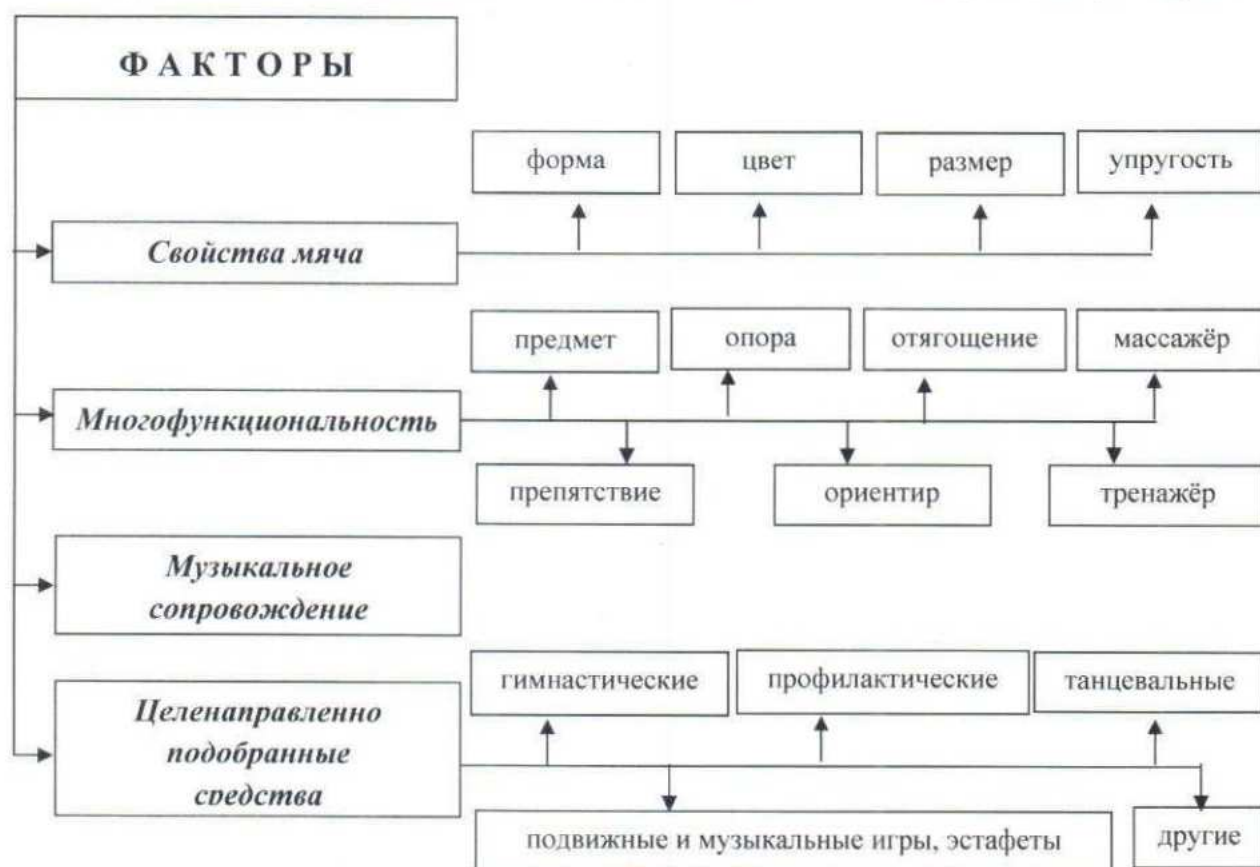
Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности и преимущества, к которым относятся:

- необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;

- щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.

- при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:



Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют сидалищные 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 выше перечисленного можно сделать вывод, что фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

Программа «ФитнесБум» является программой физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей 6-7 лет и рассчитана на 1 год обучения. Особенностью программы является новизна, заключающаяся в применении оздоровительных фитнес-технологий, которые, направлены не только на отслеживание физической подготовленности детей, но и на выявление уровня выполнения музыкально-ритмических движений.

1.3 Цели и задачи реализации программы

Цель программы – профилактика нарушения осанки, укрепление мышц посредством фитбол-гимнастики, развитие основных физических качеств и музыкально-ритмических способностей детей старшего дошкольного возраста через занятия детским фитнесом.

Основная задача — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

Задачи программы:

1. Обучить навыку правильной осанки и систематическому закреплению этого навыка
2. Развивать основные физические качества – силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость.
3. Развивать психические качества: внимание, память, воображение;
4. Укреплять мышечный корсет: мышцы шеи, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и тазового дна, мышцы ног и свода стопы;

5. Развивать вестибулярный аппарат;
6. Обучить дошкольников технике базовой аэробики, игровому стретчингу, упражнениям по оздоровительной гимнастике, танцевальным упражнениям с фитболом;
7. Создавать условия для положительного психоэмоционального состояния детей;
8. Воспитывать умение выражать эмоции, раскрепощённость и творчество в движении;
9. Знакомить детей с различными видами спорта через занятия фитнесом.
10. Сформировать стойкий интерес к занятиям детским фитнесом, развить мотивационную потребность и положительное отношение к физическим упражнениям.

1.4 Планируемые результаты освоения программы

- повышение уровня развития физических качеств (ловкость, выносливость, гибкость, сила);
- повышение уровня показателей координационных способностей и скоростно-силовых показателей;
- укрепление здоровья воспитанников;

Ребёнок будет знать и уметь использовать:

- все базовые положения фитбол-гимнастики и применять их как в самостоятельной деятельности, так и при выполнении музыкально-ритмических комплексов;
- необходимые двигательные умения и навыки аэробики, пальчиковой и дыхательной гимнастики, стретчинга, силовой гимнастики с предметами и без;
- представление о правильной осанке и правила здорового образа жизни;
- уметь управлять своим телом при овладении нетрадиционными способами оздоровления (самомассаж, релаксация);
- упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи);

1.5 Принципы и подходы к формированию программы

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;

- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;

- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка;

- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

- *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью;

- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;

- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки*. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;

- *Принцип наглядности*. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;

- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Методологические подходы к формированию Программы:

- *личностно-ориентированный подход*, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности;

- *личностно-деятельностный подход* рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения, как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. В соответствии с данной установкой педагог видит свою миссию в том, чтобы помочь обучающимся стать людьми любознательными и пытливыми, знающими и умеющими пополнять знания, думающими, коммуникативными, непредубежденными и обладающими широким кругозором; способными принимать решения и отвечать на вызов, разносторонними, размышляющими и способными к рефлексии;

- *индивидуальный подход* к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников;

- *деятельностный подход*, связан с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;

- *компетентный подход*, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач;

- *возрастной подход* к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей;

- *средовой подход*, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка. Например, под внешней средой понимается все социокультурное окружение дошкольника, образовательной организации, которое может быть охарактеризовано понятием жизнедеятельности сообщества на определенной территории. Внутренняя (или образовательная) среда рассматривается как пространство, окружение, условия, в которых существует, функционирует и удовлетворяет свои образовательные потребности каждый дошкольник;

1.6 Организационно-педагогические условия для реализации программы

- программа «ФитнесБум» рассчитана на один учебный год с октября по апрель - 30 часов
- периодичность занятий - 1 раз в неделю
- продолжительность - не более 30 минут
- форма занятий – групповая

При формировании групп необходимо учитывать:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-7 лет – 45-55см.

Организованная деятельность по дополнительному образованию «ФитнесБум» проводится в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический контроль и достижения самих занимающихся. Занятия проводятся группой не более 10 человек на ковре в спортивной одежде (шорты, футболка, носки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия педагогу необходимо вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч. При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности с предметами (атлетический мяч, резиновый мяч, гимнастическая палка, гантели и др.);
- физические упражнения на гимнастических снарядах (фитболах, гимнастической скамейке, гимнастической стенке и др.);
- упражнения стретчинга;

Все упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, гибкости, ловкости и двигательных способностей, то есть ре-

шаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и фитбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Как и любое занятие по физической культуре фитнес-тренировка состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Первая (вводная) часть фитнес-занятия направлена на организацию занимающихся, сосредоточение их внимания, формирование эмоционального и психологического настроения. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части фитнес-тренировки. Это достигается с помощью специальных упражнений: различных видов ходьбы, бега, прыжков, а также заранее разученных и хорошо освоенных комплексов по аэробике, степ-аэробике или музыкально-ритмических композиций. В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с медленным бегом в обход по залу, через центр зала, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение, сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Вводная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 4-5 минут от общего времени.

Во второй (основной) части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Здесь происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям, повторение и совершенствование пройденного материала и развитие

двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

Задачи основной части занятия:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков, знаний о фитбол-аэробике и ее влиянии на организм занимающихся о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;
- обучение новым видам упражнений с фитболом (в руках, ногах) и сидя на нем, (строевым, общеразвивающим, танцевальным упражнениям и др.) с целью доведения их выполнения до уровня навыка;
- развитие двигательных способностей (силы, гибкости, ловкости, выносливости, координации движений, быстроты и др.), необходимых для физического развития;
- повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), физической подготовленности и работоспособности;
- достижение оптимального уровня частоты сердечных сокращений (ЧСС);
- повышение интереса к занятиям фитбол-аэробикой и получения удовлетворенности от них средствами активизации эмоционального состояния занимающихся, в том числе — за счёт использования музыкального сопровождения, выполнения танцевальных упражнений и др.;
- воспитание у обучаемых волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям, чувства собственного достоинства, смелости, трудолюбия, а также доброжелательного отношения к окружающим, развития творческих способностей и др.

В основную часть занятий могут входить различные средства фитбол-аэробики, но характерными для неё являются упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, дающие оптимальную физическую нагрузку и др. К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, связки, исходные положения и др.);
- комплексы упражнений фитбол-аэробики;
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и др. способностей в различных исходных положениях;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

Музыка для основной части занятия подбирается с четким ритмом и подчеркнутым акцентированием сильных долей такта. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15-20 минут.

Цель третьей (заключительной) части занятия – восстановление организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Занимает она 4-5 минут. Лучше всего в этой части занятия выполнять малоподвижные игры, использовать дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, игрового стретчинга. Они помогают снять напряжение в мышцах. Для поддержания интереса к упражнениям можно использовать стихи, загадки, речёвки.

Типы занятий фитбол-гимнастики

В программу по фитбол-гимнастике следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер. Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.). Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр. Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений). Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

II. Содержательный раздел

2.1 Формы и методы реализации программы

Для поддержания постоянного интереса детей к занятиям фитнесом применяются разнообразные формы их проведения:

- ☐ традиционная,
- ☐ игровая,
- ☐ круговая тренировка;

Методы реализации образовательной программы:

Для обеспечения эффективного взаимодействия педагога и детей в ходе реализации программы «КрохаФит» используются различные методы и приемы:

- ☐ **специфические** (характерные только для процесса физического воспитания)
- ☐ **общепедагогические** (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам относятся:

- метод строго регламентированного упражнения (каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой);
- игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и развитием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- Наглядные:
 - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
 - тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).
- Словесные:
 - объяснения, пояснения, указания;
 - подача команд, распоряжений, сигналов;
 - вопросы к детям;
 - словесная инструкция.
- Практические:
 - повторение упражнений без изменения и с изменениями;
 - проведение упражнений в игровой форме;
 - проведение упражнений в соревновательной форме.

Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач по освоению программы.

2.2 Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие с семьями воспитанников.

Месяц	Название мероприятия
Октябрь	Выступление на родительском собрании: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»
Декабрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Апрель	Открытое занятие
Ноябрь - Апрель	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте. Сменная информация на странице официального сайта детского сада

III. Организационный раздел

3.1 План и тематическое планирование образовательной деятельности

3.1.1 План образовательной деятельности

- программа «ФитнесБум» рассчитана на один учебный год с октября по апрель - 30 часов
- периодичность занятий - 1 раз в неделю
- продолжительность - не более 30 минут
- форма занятий – групповая

Месяц	Неделя	Тема	Цели
Октябрь	1, 2	«Мой веселый мяч»	• Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; • Познакомить с правилами работы с большим мячом. • Разучивать танец «Веселый мячик» и «Кикимора» • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3, 4	«В гостях у бегемота»	• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Развивать меткость, ловкость. Формировать у детей правильную осанку • Разучивать танцы «Белоруска» и «Бегемот» • Воспитывать умение играть в коллективе.
Ноябрь	1,2	«Ушастый нянь»	• Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как опора. • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Разучивать танец «Ушастый нянь» и «Бегемот» • Формировать у детей правильную осанку • Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.
	3,4	«Цапля»	• Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» с фитболом.. • Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию.

			• Разучивать танец «Цапля», «Сказочный лес». • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
Декабрь	1, 2	«Сказочный лес»	• Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» в парах. • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); • Разучивать танец «Сказочный лес» и «Людоед» • Воспитывать умение играть в коллективе.
	3, 4	«Прыг-скок»	• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. • Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость • Продолжать учить танец «Людоед» и «Песня о разных языках» • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
Январь	1, 2	«Мяч и танцы»	• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук • Продолжать учить выполнение изученных переходов и перекатов. • Разучивать танец «Песня о разных языках» и «Кот на крыше» • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе
	3, 4	«Удивительный мяч»	• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук • Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Разучивать танец «Кот на крыше», «Джинн» • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

Февраль	1, 2	«Сказки»	• Закрепление умение выполнять задания «Школы мяча» в парах. • Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук. • Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе и выполнять подъем ног в данном и.п.; • Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие. • Разучивать танец «Джинн» и «Крот и черепаха». • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.
	3, 4	«В гостях у сказки»	• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Продолжать разучивать танец «Крот и черепаха» и «Лукоморье» • Воспитывать умение играть в коллективе
Март	1, 2	«Путешествие»	• Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. • Обучать детей выполнению отбивания фитбола о пол. • Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовые шаги в различных связках с хлопками. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Разучивание танца «Лукоморье» и «Молочная река» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
	3, 4	«Давай посоревнуемся»	• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками • Разучивать танец «Молочная река» и «Циркачи» • Воспитывать дружеские взаимоотношения.
	5	«Весёлый зоопарк»	• Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
Апрель	1, 2	«Цирк приехал»	• Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками; Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. • Продолжать учить детей работать с фитболом в парах. • Разучивание танца: «Циркачи» и «Конек-горбунок» • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
	3,4	«Игра с мячом»	• Совершенствовать танцевальные и базовые шаги. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. • Повторение изученных танцев • Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности
	5	«Волшебный мир»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)

Содержание комплексов общеразвивающих упражнений (ОРУ) соответствуют содержанию авторской программы Е.В.Сулим «Детский фитнес» для детей 5-7 лет, 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018.

3.1.2 Тематическое планирование образовательной деятельности

Октябрь					
Неделя	I		II	III	IV
Тема	« Мой весёлый мяч»			« В гостях у бегемота»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.			Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, ходьба приставным шагом левым и правым боком, фиксируя на каждом выполненном шаге правильную осанку	
	Медленный бег в обход зала, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой.				
Основная часть	Положение сидя на фитболе, руки на коленях, проверяя правильность постановки стоп Из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям.	Положение сидя на фитболе выполнять лёгкие пружинистые движения на мяче, стопы прижаты к полу. Из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.	Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса: одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в стороны, вперёд.	Игровое упражнение «Выполняем упражнение» [10]	
	и.п. лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу принимать и удерживать положение лёжа на животе на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу [5] упр. №1 П/и «Противоположные движения» [11]		Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые). и.п. лёжа на животе на фитболе, руки и ноги в упоре на полу. Подняв поочередно ноги, выполнять несложные движения ногами: сгибать и разгибать в коленях, разводить в стороны. и.п. лёжа спиной на фитболе, ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение. П/и «Горячий мяч» [11].		
Закл. часть	Игра малой подвижности «Чудесный шарик» [9]				

Ноябрь				
Неделя	I	II	III	IV
Тема	«Ушастый нянь»		«Цапля»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу -ходьба в обход фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе - ходьба на носках фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег в обход прокатывая фитбол- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, меняя направление движения --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево [2] упр. №2 1. Из положения стоя повороты направо и налево, фитбол вперёд-книзу [3] упр. №7 2. Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами [8] упр. №7 3. Сидя на мяче поочерёдное постукивание пальцами ног по полу [7] упр. №3		1-4 - Игровое упражнение «А часы идут, идут!» [10]	
	4. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам [6] упр. №1. 5. Из положения лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° [5] упр. №4. 6. Из положения лёжа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперёд [4] упр. №1.			
	П/и «Зайцы и волк» [12].		П/и «Дракон кусает хвост» [12].	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Молчанка» [9].			

Декабрь

Неделя	I	II	III	IV
Тема	«Сказочный лес»		«Прыг-скок»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вперёд, назад [3] упр. №1. 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вперёд и опускать [3] упр. №1. 3. Сидя на мяче руки на коленях, выполнять поочередно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 2.		1. Игровое упражнение «Слон» [10]. 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вверх и опускать [3] упр. №2. 3. Лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, выполнять поочередно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 1	

	4. Лёжа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях [8] упр. №3		
	5. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочередно поднимать и опускать ноги [6] упр. №2.		
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать ноги [5] упр. №2	6. Игровое упражнение «Мы прекрасно зажигаем» [10]	6. Из положения лёжа животом на мяче, подняв ноги от пола выполнять вертикальные «ножницы» [5] упр. №5
	7. Из положения лёжа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс [4] упр. №4.		
Закл. часть	П/и «Найди свой мяч» [12].		П/и «Лиса и тушканчики» [12].
	Игра малой подвижности «Гонка мячей» [9].		

Январь

Неделя	I	II	III	IV
Тема	«Мяч и танцы»		«Удивительный мяч»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд, назад [2] упр. №3 вариант 1. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, хват за мяч левой сверху, правой снизу поднимать мяч вверх и опускать, поочередно меняя положение рук [3] упр. №3. 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, разводить в стороны и сводить вместе поочередно пятки и носки [7] упр. №2 вариант 1. 4. Из и.п. сидя на полу ноги врозь, прокатывать фитбол вперёд и возвращаться в и.п. [8] упр. №6		1. Игровое упражнение «Любопытная Варвара» [10] 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз выполнять наклон вперёд и поворачивать мяч, чтобы поочередно сверху мяча находилась то левая, то правая рука [3] упр. №9 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, поочередно ставить стопы на носки, на пятки [7] упр. №2 вариант 2 4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4	
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу одна нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, другая фиксирована стопой на колене, откатывать фитбол от себя, затем возвращать в и.п. [6] упр. №3.			

	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно подняв ноги, развести ноги в стороны, затем вместе и в и.п. [5] упр. №3 вариант 1.	6. Упражнение «Точка-строчка» [5] упр. №3 вариант 2.
	7. Из и.п. сидя, зажав мяч между ног, лечь на спину, поднять ноги, взять руками мяч и вернуться в и.п. [4] упр. №2.	
	П/и «Быстрая лягушка» [12].	П/и «Быстрая гусеница» [12].
Закл. часть	Основная стойка, пытаюсь удерживать гимнастическую палку на голове Бильбоке	

Февраль

Неделя	I	II	III	IV
Тема	«Сказки»		«В гостях у сказки»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд, назад [2] упр. №3			
	2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево [3] упр. №4.		2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперёд, фитбол вперёд, назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
	3. «Эквилибрист» [7] упр. №4		3. «Эквилибрист» [7] упр. №4	
	4. Из и.п. стойка на коленях, ру-ки на фитболе откатывая фит-бол вперёд, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4	4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10		
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче, поднимать и опускать таз [6] упр. №5.			
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, сжимать и разжимать пальцы рук. [5] упр. №6.		6. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками [5] упр. №8	
	7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе руки в крылышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5		7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5	
	П/и «Необычный паровоз» [12].		П/и «Кенгуру» [12].	

Закл. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове
-------------	--	--

Март

Неделя	I	II	III	IV
Тема	«Путешествие»		«Давай посоревнуемся»	
Подготовительная часть	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе- ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
	1. Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу, пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками [2] упр. №5 2. и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влево вращение фитбола вправо [3] упр. №5.		1. Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление [2] упр. №6. 2. и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперед, фитбол вперед, затем наклон назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
Основная часть	3. и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперед-назад [7] упр. №5			
	4. и.п. лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу, тянуть руки вверх, затем в стороны [8] упр. №5			4. Игровое упраж-е «Потягушки-растягушки» [10].
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки, поднимать и опускать таз [6] упр. №6.			
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. [5] упр. №9. 7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочередно сгибать ноги в колене [4] упр. №6		6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п. [5] упр. №13. 7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочередно поднимать прямые ноги [4] упр. №7	
	П/и «Цапля и лягушки» [12].		П/и «Озорные зайчата» [12].	
Заключительная часть	Продвигаться медленным шагом вперед, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

Апрель

Неделя	I	II	III, IV	V
Тема	«Цирк приехал»		«Игра с мячом»	«Волшебный мир»

Подготовительная часть	Построение в шеренгу - ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе- ходьба вперёд ударяя фитбол об пол - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе- п/и «Побегунчики-веселунчики» [12]	
Основная часть	1. Сидя на фитболе пытаюсь положить голову на плечо, оказывать сопротивление одноимённой рукой [2] упр. №7 2. Из и.п. стойка ноги врозь, наклониться вперёд и выполнять маховые движения фитболом вверх-вниз [3] упр. №8	1. Сидя на фитболе пытаюсь повернуть голову в сторону, оказывать сопротивление одноимённой рукой [2] упр. №8 2. Из и.п. стойка ноги врозь наклониться и выполнять наклоны фитболом вправо – влево –прямо [3] упр. №9
	3. Из и.п. сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп, приподнимая мяч выпускать его на пол [7] упр. №6 4. Из и.п. лёжа на фитболе, упор на носки, одну руку в упоре на полу, вторая подтягивает одноимённую пятку к ягодице [8] упр. №9 5. Из и.п. лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °, поднимать и опускать таз [6] упр. №8.	
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, проходить руками по полу вперёд и возвращаться в и.п. [5] упр. №12	6. Из и.п. прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу, сгибать колени, подтягивая фитбол к груди и возвращаться в и.п. упр. №12
	7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки к плечам, приподняв ногу согнуть её в колене, затем выпрямить и вернуться в и.п. [4] упр. №8	
	П/и «Попрыгунчики-веселунчики» [12].	П/и «Побегунчики-веселунчики» [12]
Заключительная часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.

3.1.3 Информационно-методическое обеспечение

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах». СПб.: Детство-Пресс, 2015
2. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2016
3. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.: Детство-Пресс, 2015
4. Сулим Е.В. «Детский фитнес» для детей 5-7 лет, 2-е изд. - М.: ТЦ Сфера, 2018.

3.1.4 Кадровые, методические и материально-технические условия

Литература

Приложение 3

Упражнения на укрепление мышц шеи

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вперёд, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вправо, 2 – и.п., 3 – наклон головы влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1 – наклон головы вниз, 2 – и.п., 3 – наклон головы назад, 4 – и.п., 5 – поворот головы направо, 6 – и.п., 7 – поворот головы налево, 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
4	Развитие вестибулярного аппарата. Самоконтроль за осанкой. Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки на пояс. 1-2 – вращение головой вправо, 3-4 – вращение головой влево.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
5	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу. Попытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками, в течение 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
6	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Попытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление рук, в течение 5 сек., затем расслабиться.	2-4 раза	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
7	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе ровно смотреть прямо перед собой. Попытаться положить голову на правое плечо, при этом оказывая сопротивление правой рукой в течение 5 сек., затем расслабиться. То же упражнение сделать в левую сторону.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.
8	Укрепление мышц плечевого пояса. Самоконтроль за осанкой.	Сидя на фитболе попытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 5 сек., затем расслабиться. Затем выполнить упражнение в левую сторону с сопротивлением левой руки.	3 раза в каждую сторону	Следить за осанкой. Стопы прижаты к полу.

Приложение 4

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5

1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
5	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

6	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 –наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
7	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
8	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитболом вверх-вниз, 8 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
9	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклонфитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.
10	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое

11	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 – левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать
14	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладоши расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
16	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	Укрепление плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лежа на спине мяч вверх. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
3	Укрепление мышц ног Увеличение подвижности в коленных суставах. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. <i>вариант 1:</i> 1-2 – зажав мяч между голеними ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п. <i>вариант 2:</i> 1 - зажав мяч между голеними ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу. Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Совершенствование упражнения.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки. <i>вариант 1:</i> 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п. <i>вариант 2:</i> Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать. Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами

				вперёд.
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – согнуть в колене, 3 – выпрямить, 4 – и.п., 5-8 – тоже с правой ноги.	2-4 раза	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой. 1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, 3-4 – и.п., 5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону.	2-4 раза	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.

Упражнения на укрепление мышц спины

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант 1: 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п. вариант 2: упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных суставах. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. При сгибании ноги бедро параллельно полу, носок на себя.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра

6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –«ножницы» руками 8 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.
11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «басс»	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не прогибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант: 1 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 4 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не сгибать. Совершая

		вариант: 2 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4 – выпрямить ноги, 5 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 6 – и.п.		переходы ноги и туловище параллельно полу. Носок от себя.
13.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п. – лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.
14	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отводить назад до упора.

Приложение 7

Упражнения на укрепление мышц тазового дна

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.

3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.
5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.
6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну прямую линию.
8	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 ° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

Упражнения на укрепление мышц сводов стопы

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Ориентировка в пространстве. Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Гусеница» вариант 1: И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад. вариант 2: И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.	2-4 раза каждой но-гой	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво. Следить за осанкой и посадкой.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. вариант 1: 1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п. вариант 2: 1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вместе, во время разведения пяток – носки вместе. Во время постановки стоп на пятки, носки тянуть на себя.
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги	2-4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
4	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Эквилибрист» вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад. вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.	2-4 раза каждой но-гой	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.

5.	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
6	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
7	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.	3-6 раз	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
8	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
9	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д. 	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания	И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. 1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.	3-5 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой.	И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
3	Увеличение подвижности коленных су-ставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Стопы прижаты к полу.
4.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться. 3-4 – и.п.		Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
1	2	3	4	5
5	Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу. 1 –тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.

6	Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе. 1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.
7	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедрен.суставе. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях. 1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.
8	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Самоконтроль за осанкой. Развитие равновесия.	И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3- меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Наклон выполнять строго в одной плоскости. Сидеть устойчиво.
9	Увеличение подвижности в коленных суставах Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки. 1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноимённую пятку к ягодице, 2 – и.п., 3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать.
10.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 2- и.п., 3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
11	Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечево-го пояса.	И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе. 1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.п., 5-8 – тоже поменяв положение ног.		Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру. Стоять устойчиво.

Игры малой подвижности с фитболом

1. Чудесный шарик

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Шарик, шарик, не ленись, Куда хочешь, повернись! Катись ровно, катись шагом, По тропинке, по ухабам, По дороге столбовой, А мы, шарик, за тобой.	Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки. Прокатывать мяч двумя руками по полу вперёд.

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь проговаривая текст.

2. Молчанка

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, руки на коленях и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор.

Слова	Действия
Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики По свежей росе, По чужой полосе, Там чашки, орешки, Медок, сахарок, Молчок!	Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Дети замирают.

Правила игры: Выполняется лёгкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова «молчок» принять правильную осанку.

3. Гонка мячей

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, у каждого третьего ребёнка мяч $d = 18-20$ см. По команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По

команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

Правила игры: Нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

4. Крутятся вперёд колёса

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>Это трасса мотокросса.</i>	<i>Дети прокатывают фитбол вперёд</i>
<i>Крутятся вперёд колёса.</i>	<i>двумя руками.</i>
<i>Если их назад вращать,</i>	<i>Дети, прокатывая фитбол двумя</i>
<i>Мотоцикл поедет вспять</i>	<i>руками по направлению к себе,</i>
	<i>совершая движение назад спиной.</i>

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

Приложение 11

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

1. Толкни и догони.

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,
Как помчался он с подачи!
Взял от нас он укатился,
И назад не воротился.*

- Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.
- Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

2. Отбей и поймай.

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

- а) стоя на месте,
б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Как подскочит – не зевай,
Быстро ты его хватай.*

3. Подбрось и поймай.

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик
Прыг да скок.
Улетел под потолок,
Высоко взлетел, упал,
В руки мячик я поймал. (Маргарита Ивановичева)*

4. Поймай мяч.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

*Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю – ты поймай,
А уронишь – поднимай.*

вариант 2

*Вот наш мячик для игры
Играют два приятеля.
Брось другу мяч, не урони –
Вернётся обязательно*

5. Поймай мой мяч после отскока.

Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

*Летит мой мяч,
Летит к тебе,
Смотри, не прозевай!
Отскочит мяч, лови его,
И снова мне бросай. (Н. Эпатова)*

вариант 2

*Мяч о землю стукнем ловко,
Чтоб он к другу улетел.
Друг поймал мяч со сноровкой
И назад лететь велел*

6. Вперёд с мячом.

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

*Круглый мячик без запинки -
Катится он по тропинке.
Часто, часто, низко, низко -
От земли к руке так близко (Н. Эпатова)*

7. Волчок.

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки. Упражнение сопровождается словами:

*Учим новую игру –
Мяч раскрутим на полу.
Он кружится как волчок,
Если оцутит толчок.*

8. Передача мяча по замкнутому кругу.

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

*Быстро встали мы в кружок –
Раз, два, три,
Друг другу мяч передаём,
Смотри, не урони!*

9. Колобок

Задачи: Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Хором дети проговаривают: *Наш весёлый колобок
Покатился на лужок.*

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.

10. Выполняем упражнение

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражнение,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять.*

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

а) Цирковая лошадка

слова	действия
<i>По арене скачет конь, Рыжий гребень как огонь. Гордо гривой машет он, Настоящий чемпион.</i>	<i>Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, назад.</i>

б) Слон

слова	действия
<i>Головой кивает слон – Это он нам шлёт поклон. Раз-два-три- вперёд наклон, Раз-два-три теперь назад Видеть нас он очень рад.</i>	<i>Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, Наклон головы назад. Пружинистые движения.</i>

Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова сначала возвращается в положение прямо, а затем снова выполняет наклон.

12. Мы прекрасно загораем

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

<i>Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом. Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим. Держим... Напрягаем, Загорели? Опускаем!</i>	<i>Приподнять ноги от пола Опустить ноги.</i>
--	--

13.Потягушки-растягушки

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки внизу, выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся	Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.

14.А часы идут, идут

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости, повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Дети сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза) Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик-так, тик-так (2 раза) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга.	Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и.т.д. Стой повороты вправо-прямо-влево-прямо и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках. И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.
Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встанут.	Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке. Вращение против часовой стрелки. Пружинистые движения, переходящие в медленные. Частое постукивание пальцами ног по полу. Пружинистые движения, переходящие в медленные.

15. Любопытная Варвара

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Дети сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

Слова	Действия
Любопытная Варвара	Дети поднимают и опускают плечи.
Смотрит влево,	Поворот головы налево, затем в и.п.
Смотрит вправо,	Поворот головы направо, затем в и.п.
Смотрит вверх,	Поднять голову вверх, затем в и.п.
Смотрит вниз,	Голову вниз, затем в и.п.
Чуть присела на карниз,	Пружинистые движения, переходящие
А с него свалилась вниз!	в медленные.

Приложение 12

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну, попробуй нас поймать.
Раз, два, три – лови!*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол. Игра повторяется 2-3 раза.

Примечание: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6 – 8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети -«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: Передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. УТКИ И СОБАЧКА

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: «Ты, собачка, не лай, наших уток не пугай. Утки наши белые без того несмелые».

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

8. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается один ребенок – «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на

охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

10. БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Игрят две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

11. БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры: Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы – лягушки кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава.

Ква, ква, ква!

Под ногами – кочки.

У пруда – цветочки.

Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра Повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

12. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колёсами стучу.

Я колёсами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту!

Чух, чух, чух...

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

- а) Двигаться по прямой или в обход,
- б) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

13. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

14. «СТОП, ХОП, РАЗ»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются, и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскаком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

15. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Задачи: Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

- а) Дети становятся в две шеренги друг против друга, одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

- б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

16.ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

17.ГОРЯЧИЙ МЯЧ

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

- а) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- б) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

18.ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- а) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

19.ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

20.КЕНГУРУ

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, пред ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

21.БОУЛИНГ

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

*Мы должны мячом сейчас
Сбить предмет тяжёлый.
Постараться должен мяч,
Наш фитбол весёлый.*

22. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков

на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый,
Любят все его ребята.
Сядем на него – не плачет,
Веселее только скачет.* (М.А. Давыдова)

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

23. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ.

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим.
Нам надо так суметь
Проворно, быстро и легко,
Чтоб мячик не задеть.* (М.А. Давыдова)

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

- а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу перед каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкального сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.
- б) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

24. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок
Покатился на лужок.
Кто быстрее его вернёт,
Приз команде принесёт.*

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

- а) Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.
- б) Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

25. ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Мы – зайчата!
Ровным кругом
Прыгаем мы друг за другом.
Стой! Мы сели.
Ну а спинки?
Спинки словно на картинке.*

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: При каждом повторе игры менять направление движения.