

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 84 Приморского района Санкт-Петербурга  
Адрес: ул. Ситцевая, д.3/2 Тел./факс: 246-51-61  
Сайт: [gdou84.ru](http://gdou84.ru) Электронная почта: [gbdou84prim@obr.gov.spb.ru](mailto:gbdou84prim@obr.gov.spb.ru)

Принято:  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 84  
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «29» августа 2024г. №1

Утверждаю:  
Заведующий ГБДОУ детского сада № 84  
Приморского района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С.В. Зенченко

Приказ от «04» сентября 2024г. №61/1-ОД

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Фитбол-гимнастика»**

Возраст обучающихся 3-6 лет  
Срок реализации программы: 64 часа (3 года обучения)  
(Базовый уровень)

Автор – составитель:  
Шеффер Светлана Валентиновна  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

<b>Оглавление</b>	
<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>Актуальность.....</b>	<b>3</b>
<b>Направленность программы.....</b>	<b>4</b>
<b>Оригинальность и новизна.....</b>	<b>4</b>
<b>Отличительные особенности программы: .....</b>	<b>5</b>
<b>ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>5</b>
<b>ЗАДАЧИ: .....</b>	<b>5</b>
<b>Планируемые результаты освоения программы .....</b>	<b>6</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>8</b>
<b>1-й ГОД ОБУЧЕНИЯ.....</b>	<b>8</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>17</b>
<b>2 ГОД ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>17</b>
<b>УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....</b>	<b>25</b>
<b>3 ГОД ОБУЧЕНИЯ .....</b>	<b>25</b>
<b>КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....</b>	<b>33</b>
<b>Критерии оценки необходимых умений и навыков .....</b>	<b>34</b>
<b>УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ .....</b>	<b>37</b>
<b>КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....</b>	<b>42</b>
<b>1-й год обучения .....</b>	<b>42</b>
<b>2-й год обучения .....</b>	<b>45</b>
<b>3-й год обучения .....</b>	<b>48</b>
<b>Картотека конспектов занятий с фитболами во всех возрастных группах .....</b>	<b>52</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>53</b>

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направленность – Физкультурно-спортивная

Вид программы – Модифицированная.

Уровень освоения – Базовый

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее: Программа), составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),
- СанПиН к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41), Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008),
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
- Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242.

### **Актуальность**

В настоящее время многие дети в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес у детей. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют предупреждению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают

положительный эмоциональный фон занятий. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа) является программой физкультурно-оздоровительной направленности, ориентирована на развитие и совершенствование физических качеств дошкольников, приобщение их к здоровому образу жизни.

### **Оригинальность и новизна**

Новизна программы, заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную гимнастику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата. Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах: эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой; доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования; эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Программа «Фитбол - гимнастика» рассчитана на 2 года (младший и средний дошкольный возраст, с 3 до 5 лет).

### **Связь с уже существующими программами по данному направлению:**

В основу настоящей программы легла программа «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, а также методические рекомендации С.В. Веселовской «Фитбол тренинг», методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые

предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью данной программы является:

- включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга);
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

*Адресат программы* – обучающиеся в возрасте 3-6 лет.

### **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни через разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.).

### **ЗАДАЧИ:**

#### Образовательные

1. Вооружить детей знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

#### Развивающие

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.

6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности детей.

### Воспитательные

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### Личностные результаты

- Овладеют основными культурными способами деятельности, будут проявлять инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Будут обладать установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладать чувством собственного достоинства; активно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, участвовать в совместных играх;
- Будут обладать развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; будут владеть разными формами и видами игры, уметь подчиняться разным правилам и социальным нормам.

#### Метапредметные результаты

- Будут знать свойства и функции фитбола, смогут самостоятельно выполнять знакомые им упражнения с использованием фитбола;
- Будут знать и выполнять правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике.

#### Предметные результаты

- Будет знать базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе);
- Будет усовершенствовано качество выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- Будут сформированы умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах.

## **Прогнозируемые предметные результаты**

В ходе реализации программы:

### **к концу 1 года обучения, ребёнок будет уметь:**

- Имеет представление о форме и физических свойствах фитбола;
- Умеет правильно сидеть на фитболе, сохраняя осанку;
- Знает базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях);
- Выполнять основные правила безопасного поведения в физкультурном зале (поддерживать на занятиях строгую дисциплину, не толкать друг друга, не кричать и др.)

### **к концу 2 года обучения, ребёнок будет уметь:**

- Умеет сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (упр. «Покачаемся», «Качели»)
- Умеет сохранять правильную осанку и равновесие в сочетании с координацией (упр. «Веселые ножки», «Наклоны», «Достань носок»)
- Умеет выполнять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе (упр. «Пошагаем», «Переход», «Махи ногами», «Лесенка»)
- Выполнять упражнения под музыку
- Соблюдать правила подвижных игр.

### **к концу 3 года обучения, ребёнок будет уметь:**

- Умеет длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку
- Умеет выполнять упражнения в едином для всей группы темпе
- Умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку
- Умеет удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику
- Умеет поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других
- Умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов
- Проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность
- Сформирована привычка к здоровому образу жизни

## **Объем и срок реализации программы**

Объем программы – 96 часов (32 часа в год).

Срок реализации программы – 3 года.

## **Условия реализации программы**

Группы формируются до 12 человек.

На обучение по программе принимаются все желающие, специальной подготовки не требуется.

Для проведения занятий необходим физкультурный зал, мячи-фитболы – 12 шт., размером 45-50 см, один фитбол размером 65 см, музыкальное оснащение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			всего	теория	практика	
1	октябрь	Тема: Правила поведения на занятиях. Дать представления о форме и свойствах фитболов.	1	1		беседы с детьми, наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
2	октябрь	Тема: Обучение правильной посадке на фитболе	3		3	
3	ноябрь	Тема: Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе). Знакомство с приемами самостраховки.	3		3	
4	декабрь	Тема: Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	5		5	
5	январь	Тема: Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	3		3	
6	февраль	Темы: Обучение выполнению упражнений в	4		4	



		расслаблении мышц на фитболе.				
7	март	Тема: Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	5		5	
8	апрель	Тема: Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	4		4	
9	май	Тема: Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	4		4	наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
		Итого часов	<b>32</b>	1	31	

№	Месяц	№ занятия	Содержание занятия
1	7 октября	1	Беседа «Мой веселый, звонкий мяч», «Правила поведения на занятиях с фитболами». Проведение первичной диагностики. игры с фитболом: «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)
	14 октября	2	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. игры с фитболом: «Попади мячом в цель». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)
	21 октября	3	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. ОВД «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;

	28 октября	4	<p>П/и «Докати мяч».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с фитболом.</p> <p>ОВД: «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево;</p> <p>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>П/и «Голкай ладонями».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
2	11 ноября	5	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД: 1) «Руки в стороны» и.п: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>2) «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>П/и «Голкай развернутой ступней».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
	18 ноября	6	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД: 1) «Руки в стороны» и.п: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>2) «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются</p>

	25 ноября	7	<p>враспынную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; П/и «Голкай развернутой ступней». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД: 1) «Приседания» и.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; 2) «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
3	2 декабря	8	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; 2) «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шшшшагишаги по поверхности фитбола вперед-назад; шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и—Быстрый и ловкий! Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
	9 декабря	9	<p>Развлечение «Колобок – Веселый бок» (Приложение 10)</p>
	16 декабря	10	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1) «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; 2) «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же</p>

	23 декабря	11	<p>— в положении сидя; и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе. ОВД 1) «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; 2) «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
	28 декабря	12	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей). ОРУ на фитболе. ОВД 1. «Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; 2) «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
4	13 января	13	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1) «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; 2) «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»</p>

	20 января	14	Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1) «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; 2) «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»
	27 января	15	Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОВД 1) «Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; 2) «Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)
5	3 февраля	16	Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОВД 1) «Наклоны» и.п: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2) «Пошагаем» и.п: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»
	10 февраля	17	Развлечение «Путешествие в Зоопарк» (Приложение 10)
	17 февраля	18	Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОВД 1) «Переход» и.п: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; 2) «Выше ноги» и.п: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед

	24 февраля	19	<p>(«крылышки»). Голову не поднимать.  П/и «Веселые зайчата»  Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)  Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p>Разминка Ходьба, бег.  ОРУ на фитболе  ОВД 1) «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;  2) «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;  - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.  П/и «Веселые зайчата»  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
6	3 марта	20	<p>Разминка. Ритмический танец с султанчиками.  ОРУ на фитболе  ОВД 1) «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  2) «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  П/и «Быстрый и ловкий»  Дыхательная гимнастика (Приложение 2)  Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
	10 марта	21	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом  ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток;  П/и «Жуки»  Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>

	17 марта	22	<p>Самомассаж «Этот шарик не простой»</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом</p> <p>ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток;</p> <p>П/и «Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>
	24 марта	23	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
	31 марта	24	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
7	7 апреля	25	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
	14 апреля	26	

	21 апреля	27	<p>Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках» (Приложение 10)</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей)</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)</p>
	28 апреля	28	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p>
8	5 мая	29	<p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и «Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p>
	12 мая	30	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>



	19 мая	31	Пальчиковая гимнастика (Приложение 4) Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Веселые путешественники». Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики»
	26 мая	32	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой веселый, звонкий мяч».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			всего	теория	практика	
1	октябрь	Тема: Правила поведения на занятиях. Дать представления о форме и свойствах фитболов.	1	1		беседы с детьми, наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
2	октябрь	Обучение правильной посадке на фитболе	3		3	
3	ноябрь	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе)	3		3	
4	декабрь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	5		5	
5	январь	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	3		3	

6	февраль	Обучение упражнениям на сохранение равновесия различными положениями на фитболе	4		4	
7	март	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	5		5	
8	апрель	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	4		4	
9	май	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии	4		4	беседы с детьми, наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
		Итого часов	32	1	31	

№	Месяц	№урока	Содержание урока
1	7 октября	1	Беседа «Мой веселый, звонкий мяч», «Правила поведения на занятиях», «Правила поведения во время подвижных игр». Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)
	14 октября	2	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и —Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)

	21 октября	3	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)
	28 октября	4	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и —Паровозик Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение )
2	11 ноября	5	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)
	18 ноября	6	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на

	25 ноября	7	<p>спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и—Быстрый и ловкий!</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение )</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»</p> <p>ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и—Быстрый и ловкий!</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
3	2 декабря 9 декабря	8  9	<p>Развлечение «Колобок – Веселый бок» (Приложение 10)</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
	16 декабря	10	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p>

	23 декабря	11	<p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>
	28 декабря	12	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; 2) «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шшшшагишаги по поверхности фитбола вперед-назад; шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и—Быстрый и ловкий Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
4	13 января	13	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»</p>
	20 января	14	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх;</p>

	27 января	15	<p>одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
5	3 февраля	16	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!) ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>
	10 февраля	17	<p>Развлечение «Путешествие в Зоопарк» (Приложение 10)</p>
	17 февраля	18	<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата»</p>

	24 февраля	19	<p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
6	3 марта	20	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток; П/и «Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>
	10 марта	21	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>
	17 марта	22	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и —Паровозик. Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

	24 марта	23	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Бусинки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
	31 марта	24	Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках» (Приложение 10)
7	7 апреля	25	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)
	14 апреля	26	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и «Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Гимнастика для глаз «Два мяча»
	21 апреля	27	Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) Эстафета с фитболами П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика
	28 апреля	28	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гантелями сидя на фитболе Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)



8	5 мая	29	Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед Повторная диагностика Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)
	12 мая	30	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Повторная диагностика Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)
	19 мая	31	Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей) Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»
	26 мая	32	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - Фитбол».

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
			всего	теория	практика	
1	октябрь	Тема: Правила поведения на занятиях. Дать представления о форме и свойствах фитболов.	1	1		беседы с детьми, наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
2	октябрь	Обучение правильной посадке на фитболе	3		3	
3	ноябрь	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе)	3		3	
4	декабрь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	5		5	

5	январь	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	3		3	
6	февраль	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	4		4	
7	март	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	5		5	
8	апрель	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	4		4	
9	май	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии	4		4	беседы с детьми, наблюдение и анализ занятий, диагностические игровые упражнения
		Итого часов	32	1	31	

№	Месяц	№урока	Содержание урока
1	7 октября	1	Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. травматизма. Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. травматизма. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и «Зайцы и медведь»

	14 октября	2	<p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Проведение первичной диагностики. П/и «Зайцы и медведь» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
	21 октября	3	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. ОВД «Ноги выше» П/и «Тучи и солнышко».</p>
	28 октября	4	<p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p> <p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Тучи и солнышко».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение )</p>
2	11 ноября	5	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Лошадка, ослик и подкова».</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>

	18 ноября	6	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Лошадка, ослик и подкова». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение )</p>
	25 ноября	7	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Голубой вагон» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Два барана». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
3	2 декабря	8	Развлечение «Чунга - чанга» (Приложение 10)
	9 декабря	9	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Два барана». Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>

	16 декабря	10	<p>Разминка игровая гимнастика «Танцевальный марафон» ОРУ на фитболе ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; П/и «Комары и лягушки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
	23 декабря	11	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Чунга - чанга» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Комары и лягушки» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>
	28 декабря	12	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Чунга - чанга» ОВД 1. «Покачивание». Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; 2) «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шшшшагишаги по поверхности фитбола вперед-назад; шаги по поверхности фитбола вперед-назад. П/и «Паравозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
4	13 января	13	<p>Разминка «Новогодние игрушки» ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p>

	20 января	14	<p>П/и «Гном, мороз и елочка» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»</p> <p>Разминка игровая гимнастика «Новогодние игрушки» ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Гном, мороз и елочка» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>
	27 января	15	<p>Разминка игровая гимнастика «Когда мои друзья со мной» ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>П/и «Пингвины на льдине» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
5	3 февраля	16	<p>Разминка игровая гимнастика «Когда мои друзья со мной» ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Пингвины на льдине» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>
	10 февраля	17	<p>Развлечение «Путешествие в Зоопарк» (Приложение 10)</p>

	17 февраля	18	<p>Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Футбол моржей» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
	24 февраля	19	<p>Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе Эстафета на фитболе П/и «Футбол моржей» Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
6	3 марта	20	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток; П/и «Эквилибристы» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Этот шарик не простой»</p>
	10 марта	21	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Эквилибристы» Дыхательная гимнастика «Ветер»</p>

	17 марта	22	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гантелями ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
	24 марта	23	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с гимнастической палкой ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
	31 марта	24	Развлечение «Путешествие с львенком и черепахой» (Приложение 10)
7	7 апреля	25	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболе ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. П/и «Найди свой мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)
	14 апреля	26	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и «Зайцы и огородник» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Гимнастика для глаз «Два мяча»
	21 апреля	27	Разминка игровая гимнастика «Кошки – мышки» Эстафета с фитболами П/и «Зайцы и огородник»



	28 апреля	28	<p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Злая тучка»</p> <p>П/и «Угадай, кто на мяче?»</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
8	5 мая	29	<p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>Повторная диагностика</p> <p>Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Злая тучка»</p> <p>П/и «Угадай, кто на мяче?»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>
	12 мая	30	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>Повторная диагностика</p> <p>Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Злая тучка»</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>
	19 мая	31	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Е. Железновой (Аэробика для малышей)</p> <p>Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Злая тучка»</p> <p>П/и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p>
	26 мая	32	<p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - Фитбол».</p>

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября	31 мая	32	32 часа	1 раз в неделю
2 год	1 октября	31 мая	32	32 часа	1 раз в неделю
3 год	1 октября	31 мая	32	32 часа	1 раз в неделю

## **Формы и режимы занятий:**

**Формы занятий:** подгрупповые

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Формы аттестации:** аттестация не предусмотрена.

**Формы подведения освоения программы:** тестирование.

Тестирование проводится 2 раза в год (октябрь, май) в виде контрольных упражнений.

Для родителей проводится отчётный показ музыкально-спортивных праздников в конце года.

## **Критерии оценки необходимых умений и навыков**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий. Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития. Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

## **Критерии оценки выполнения:**

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

## **Задания для детей:**

**А** — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**В** — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек. (подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику В.Н. Зимониной.

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ												
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Примечание.

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С – пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

D – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба (3 года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы; 4 года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны; 5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением; 6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком);

2 – бег (3 года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу; 4 года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления; 5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать; 6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего);

3 – прыжки (3 года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см); 4 года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп;

прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см); 5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину; 6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку);

4 — ползание, лазание (3 года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола; 4 года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках; 5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; 6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой);

5 — равновесие (3 года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.); 4 года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30–35 см); 5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове; 6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе);

6 — катание, бросание, ловля, метание (3 года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле; 3 года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5–2 м; попадание мячом (диаметр 6–8 см) с расстояния 1,5–2 м в корзину, поставленную на пол; 4 года — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд; 5 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3–4 м; 6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с

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

Н – начало курса; К – конец курса

**Уровни освоения программы:**

**Высокий уровень.** Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

**Средний уровень.** Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на итболе сохраняются.

**Низкий уровень.** Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Учебно-тематический план.**

***Первый год обучения***

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	1	0	1
2	ОВД	0	7	7
3	Комплекс упражнений без предметов	0	7	7
4	Комплексы упражнений с предметами	0	5	5
5	Игры и развлечения с фитболами	0	11	11
6	Показательное выступление	0	1	1
Итого:		1	31	32

***Второй год обучения***

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	1	0	1
2	ОВД	0	7	7
3	Комплекс упражнений без предметов	0	7	7

4	Комплексы упражнений с предметами	0	5	5
5	Игры и развлечения с фитболами	0	11	11
6	Показательное выступление	0	1	1
Итого:		1	31	32

***Третий год обучения***

№	Наименование раздела	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретические занятия	1	0	1
2	ОВД	0	7	7
3	Комплекс упражнений без предметов	0	7	7
4	Комплексы упражнений с предметами	0	5	5
5	Игры и развлечения с фитболами	0	11	11
6	Показательное выступление	0	1	1
Итого:		1	31	32

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел 1. Теоритические занятия**

#### **Теория:**

Закрепление правил поведения в физкультурном зале, изучение техники безопасности при выполнении упражнений на мячах – изучение схем, плакатов, картинок.

Знакомство с терминологией, сигналами, схемами упражнений на мячах. Знакомство с играми, с использованием фитболов. Они бывают простейшие, командные, игры с сюжетом, нередко сопровождаются песнями, стихами, считалками.

**Практика:** простейшие, игры «Жуки», «Весёлые зайчата» «Бездомный заяц».

**Подведение итогов:** Опрос.

### **Раздел 2. Основные виды движений (ОВД)**

#### **Теория:**

Понятие ОВД. Функции ОВД.

#### **Практика:**

Освоение правильной посадки на фитболе, положения при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе), сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры, упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, упражнения в расслаблении мышц на фитболе, упражнения на растягивание с использованием фитбола.

**Подведение итогов:** Эстафеты на фитболе.

### **Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов**

#### **Теория:**

Формирование представлений о правильном выполнении общеразвивающих упражнений.

#### **Практика:**

**ОРУ:** Ходьба с различным положением рук: за головой, вытянуты вверх. Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхание под счет: 1,2-вдох, 3,4,5-выдох,6,7,8-пауза. Движения плечами вверх-вниз. Наклоны вправо, влево. Наклоны вперед, вниз. Приседания. Подскоки.

**Подведение итогов:** Ритмические танцы «Ковбои», «Аэробика для малышей».

### **Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами**

#### **Теория:**

Использование инвентаря (мяч-фитбол, гантели, малые мячи, султанчики, гимнастическая палка) на занятиях. Формирование представлений о музыкально-ритмических композициях:

С малым мячом;

С фитболами: «Вместе весело шагать», «Кошки - мышки», «Буратино», «Веселые путешественники»;

С гантелями сидя на фитболе;  
Ритмический танец с султанчиками;  
С гимнастической палкой.

### **Практика:**

*Разминка на (комплексы ОРУ).*

Отработка комплексов упражнений с фитболом, гантелями, малыми мячами, султанчиками, гимнастическими палками.

*Упражнения с фитболами:* «Стульчик», «Горка», «Перекаты», «Качели», «Кит», «Лесенка».

**Подведение итогов:** Музыкально-ритмические композиции: ««Вместе весело шагать», «Кошки - мышки», «Буратино», «Веселые путешественники».

## **Раздел 5: Игры и развлечения**

**Теория:** Знакомство с подвижными играми и правилами игры.

### **Бездомный заяц**

**Задача:** Учить детей быстро бегать по сигналу, но не наталкиваться друг на друга, начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место.

**Правила.** Мячи врассыпную 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. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры.

В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

### **Цапля и лягушка**

**Задача игры:** Тренировать чувство равновесия и координацию движения, учить прыгать на фитболах в движении и не наталкиваться друг на друга; приучать действовать по сигналу воспитателя,

**Правила.** Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «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, 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.



### «Необычный паровоз»

Задача игры: Обучение выполнению прыжков с на фитболе в едином для всей группы темпе; совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии; приучать выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом.

Правила. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту!

Чух, чух, чух....

Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом.

Педагог должен следить за тем, чтобы дети четко проговаривали слова, при прыжках принимали правильное исходное положение и одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры: двигаться по прямой, прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой».

#### Зайцы и волк

Задача игры: Учить ходить и бегать в рассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя, помогать друг другу.

Правила. Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах 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.

### Практика

*Разминка (комплексы ОРУ).*

#### **ОВД на фитболах:**

Обучение и повторение упражнений на сохранение правильной осанки и тренировки равновесия и координации; обучение и повторение базовых положений при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

**Подведение итогов:** П/и, краткое обсуждение итогов игры, учитывая не только быстроту, но и качество выполнения действий, взаимодействие детей во время игры.

## **Раздел 6: Показательное выступление**

### **Практика.**

#### *Вводная часть:*

Разминка под музыкальное сопровождение Е. Железновой «Аэробика для малышей». Построение в полукруг.

#### *Основная часть:*

Общие развивающие упражнения на фитболах в кругу.

1. «Пружинистые покачивания»
2. «Руки вверх»
3. «Повороты»
4. «Наклоны»

#### *Основные виды движений:*

1. Прыжки на фитболе с продвижением вперед.
2. Прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.

*Заключительная часть:* подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».

### **Подведение итогов:**

Тестовые упражнения: «Стульчик», «Горка», «Перекаты», «Качели», «Кит», «Лесенка».

## **КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **1-й год обучения**

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоритические занятия</b>								
1	Октябрь	7	15.10-15.25	«Правила поведения на занятиях, техника безопасности на фитболах, правила поведения во время подвижных игр»	1	Беседа	Спортивный зал	Опрос
<b>Раздел 2. Основные виды движений (ОВД)</b>								
2	Октябрь	14	15.10-15.25	Обучение правильной посадке на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
3	Ноябрь	11	15.10-15.25	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	1	Практика	Спортивный зал	тестирование

4	Декабрь	2	15.10-15.25	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
5	Январь	15	15.10-15.25	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
6	Февраль	3	15.10-15.25	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
7	Март	3	15.10-15.25	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
8	Апрель	7	15.10-15.25	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование

### Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов

9	Ноябрь	18	15.50-16.05	Ритмический танец «Ковбой»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
10	Декабрь	2	15.50-16.05	Ритмический танец «Ковбой»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
11	Декабрь	9	15.50-16.05	ОРУ сидя на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	Показ
12	Январь	20	15.50-16.05	Ритмический танец «Аэробика для малышей»	1	Практика	Спортивный зал	Показ

13	Апрель	14	15.50-16.05	Ритмический танец с султанчиками	1	Практика	Спортивный зал	Показ
14	Апрель	21	15.50-16.05	Ритмический комплекс: «Кошки - мышки»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
15	Май	5	15.50-16.05	Ритмический комплекс «Веселые путешественники».		Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами</b>								
16	Октябрь	28	15.50-16.05	ОРУ сидя на фитболах с гантелями	1	Практика	Спортивный зал	Показ
17	Декабрь	28	15.50-16.05	ОРУ с малым мячом.	1	Практика	Спортивный зал	Показ
18	Март	18	15.50-16.05	ОРУ с гимнастической палкой	1	Практика	Спортивный зал	Показ
19	Январь	15	15.50-16.05	Под музыку Е. Железновой «Аэробика для малышей»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
20	Апрель	27	15.50-16.05	ОРУ с гантелями сидя на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 5: Игры и развлечения</b>								
21	Октябрь	14	15.50-16.05	П/и «Докати мяч».	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
22	Октябрь	21	15.50-16.05	П/и «Толкай ладонями».	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
23	Ноябрь	25	15.50-16.05	Развлечение «Колобок – Веселый бок»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
24	Декабрь	2	15.50-16.05	П/и «Паровозик»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
25	Декабрь	9	15.50-16.05	П/и «Бусинки»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
26	Январь	27	15.50-16.05	Развлечение «Путешествие в Зоопарк»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
27	Февраль	17	15.50-16.05	П/и «Веселые зайчата»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
28	Февраль	24	15.50-16.05	П/и «Быстрый и ловкий»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами

29	Март	25	15.50-16.05	Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
30	Апрель	14	15.50-16.05	П/и «Бездомный заяц»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
31	Апрель	28	15.50-16.05	Эстафета с фитолами		Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
<b>Раздел 6: Показательное выступление</b>								
32	Май	26	15.50-16.05	Музыкально-спортивный праздник с участием родителей «Мой веселый, звонкий мяч».	1	Практика	Спортивный зал	Показательное выступление

## 2-й год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоритические занятия</b>								
1	Октябрь	7	15.45-16.05	«Правила поведения на занятиях, техника безопасности на фитолах, правила поведения во время подвижных игр»	1	Беседа	Спортивный зал	Опрос
<b>Раздел 2. Основные виды движений (ОВД)</b>								
2	Октябрь	14	15.45-16.05	Обучение правильной посадке на фитоле	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
3	Ноябрь	11	15.45-16.05	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
4	Декабрь	2	15.45-16.05	Обучение сохранению правильной осанки при	1	Практика	Спортивный зал	тестирование

				выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.				
5	Январь	20	15.45-16.05	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
6	Февраль	3	15.45-16.05	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
7	Март	3	15.45-16.05	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
8	Апрель	7	15.45-16.05	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование

### Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов

9	Ноябрь	18	15.45-16.05	Ритмический танец «Ковбой»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
10	Декабрь	2	15.45-16.05	Ритмический танец «Ковбой»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
11	Декабрь	16	15.45-16.05	ОРУ сидя на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	Показ
12	Январь	20	15.45-16.05	Ритмический танец «Аэробика для малышей»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
13	Апрель	21	15.45-16.05	Ритмический танец с султанчиками	1	Практика	Спортивный зал	Показ
14	Апрель	28	15.45-16.05	Ритмический комплекс:	1	Практика	Спортивный зал	Показ

				«Кошки - мышки»				
15	Май	5	15.45-16.05	Ритмический комплекс «Веселые путешественники».	1	Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами</b>								
16	Октябрь	28	15.45-16.05	ОРУ сидя на фитболах с гантелями	1	Практика	Спортивный зал	Показ
17	Декабрь	28	15.45-16.05	ОРУ с малым мячом.	1	Практика	Спортивный зал	Показ
18	Март	18	15.45-16.05	ОРУ с гимнастической палкой	1	Практика	Спортивный зал	Показ
19	Январь	20	15.45-16.05	Под музыку Е. Железновой «Аэробика для малышей»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
20	Апрель	28	15.45-16.05	ОРУ с гантелями сидя на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 5: Игры и развлечения</b>								
21	Октябрь	21	15.45-16.05	П/и «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
22	Октябрь	28	15.45-16.05	П/и «Догони мяч»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
23	Ноябрь	25	15.45-16.05	Развлечение «Колобок – Веселый бок»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
24	Декабрь	2	15.45-16.05	П/и «Бусинки»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
25	Декабрь	23	15.45-16.05	П/и «Птички в гнездышках»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
26	Январь	27	15.45-16.05	П/и «Веселые зайчата»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
27	Февраль	10	15.45-16.05	Развлечение «Путешествие в Зоопарк»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
28	Февраль	17	15.45-16.05	П/и «Быстрый и ловкий»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
29	Март	31	15.45-16.05	П/и «Лови мяч»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами

30	Апрель	3	15.45-16.05	Развлечение «Путешествие на шариках – Смешариках»	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
31	Апрель	21	15.45-16.05	Эстафета с фитолами	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
<b>Раздел 6: Показательное выступление</b>								
32	Май	26	15.45-16.05	Музыкально-спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - Фитбол».	1	Практика	Спортивный зал	Показательное выступление

### 3-й год обучения

№	Месяц	Число	Время проведения занятий	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоритические занятия</b>								
1	Октябрь	7	16.20-16.45	Ознакомление с техникой выполнения упражнений на фитболе, запрещенные упражнения, проф. травматизма.	1	Беседа	Спортивный зал	Опрос
<b>Раздел 2. Основные виды движений (ОВД)</b>								
2	Октябрь	14	16.20-16.45	Обучение правильной посадке на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
3	Ноябрь	11	16.20-16.45	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
4	Декабрь	2	16.20-16.45	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног	1	Практика	Спортивный зал	тестирование



				сочетании с покачиваниями на фитболе.				
5	Январь	20	16.20-16.45	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
6	Февраль	3	16.20-16.45	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
7	Март	3	16.20-16.45	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
8	Апрель	7	16.20-16.45	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.	1	Практика	Спортивный зал	тестирование
<b>Раздел 3: Комплекс упражнений без предметов</b>								
9	Ноябрь	25	16.20-16.45	Ритмический танец «Голубой вагон»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
10	Декабрь	28	16.20-16.45	Ритмический танец «Чунга - чанга»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
11	Декабрь	16	16.20-16.45	ОРУ сидя на фитболе	1	Практика	Спортивный зал	Показ
12	Январь	20	16.20-16.45	Игровая гимнастика «Новогодние игрушки»	1	Практика	Спортивный зал	Показ
13	Январь	27	16.20-16.45	Игровая гимнастика «Когда мои друзья со мной»	1	Практика	Спортивный зал	Показ

14	Февраль	24	16.20-16.45	Ритмический танец султанчиками	с	1	Практика	Спортивный зал	Показ
15	Апрель	21	16.20-16.45	Игровая гимнастика «Кошки – мышки»	–	1	Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 4: Комплекс упражнений с предметами</b>									
16	Ноябрь	11	16.20-16.45	ОРУ сидя на фитболах гантелями	с	1	Практика	Спортивный зал	Показ
17	Январь	13	16.20-16.45	ОРУ с малым мячом.		1	Практика	Спортивный зал	Показ
18	Март	3	16.20-16.45	ОРУ с мячом		1	Практика	Спортивный зал	Показ
19	Март	24	16.20-16.45	ОРУ гимнастической палкой	с	1	Практика	Спортивный зал	Показ
20	Апрель	28	16.20-16.45	ОРУ с гантелями сидя на фитболе		1	Практика	Спортивный зал	Показ
<b>Раздел 5: Игры и развлечения</b>									
21	Октябрь	7	16.20-16.45	П/и «Зайцы и медведь»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
22	Октябрь	21	16.20-16.45	П/и «Тучи и солнышко».		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
23	Ноябрь	11	16.20-16.45	П/и «Лошадка, ослик и подкова».		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
24	Ноябрь	25	16.20-16.45	П/и «Два барана».		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
25	Декабрь	2	16.20-16.45	Развлечение «Чунга - чанга»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
26	Декабрь	17	16.20-16.45	П/и «Комары и лягушки»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
27	Декабрь	28	16.20-16.45	П/и «Паравозик»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
28	Январь	13	16.20-16.45	П/и «Гном, мороз и елочка»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
29	Февраль	10	16.20-16.45	Развлечение «Путешествие в Зоопарк»	в	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
30	Март	31	16.20-16.45	Развлечение «Путешествие с львенком и черепахой» (Приложение 10)	с и	1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
31	Апрель	28	16.20-16.45	П/и «Угадай, кто на мяче?»		1	Практика	Спортивный зал	Игры с правилами
<b>Раздел 6: Показательное выступление</b>									

3 2	Май	<b>26</b>	16.20- 16.45	Музыкально спортивный праздник участием родителей «Мой друг – Фитбол»	- с 1	Практи ка	Спортивн ый зал	Показательн ое выступление
--------	-----	-----------	-----------------	--	-------------	--------------	--------------------	----------------------------------

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ПРОГРАММЕ «ФИТБОЛ-  
ГИМНАСТИКА»**

<b>Материальное обеспечение программы.</b>	<b>Технические средства обучения</b>	<b>Методическое обеспечение</b>
Мячи-фитболы	Термометр комнатный	Картинки, схемы, иллюстрирующие способы выполнения упражнений
Мячи разных размеров	Термометр комнатный	Картотека п/и игр для каждой возрастной группы
Гимнастические палки	Магнитофон с колонками	Картотека дыхательной гимнастики
Гантели	Секундомер	Картотека комплексов общеразвивающих упражнений на фитболах
Султанчики	Часы настенные	Картотека упражнений для релаксации
Массажные дорожки	Флэшка	Картотека самомассажа с проговариванием чистоговорок
Свисток		Картотека музыкально – ритмических комплексов
Контейнеры для инвентаря		Картотека конспектов занятий с фитболами во всех возрастных группах
		Картотека развлечений для всех возрастных групп
		Детская музыка на флэшке

## Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
4. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
5. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
6. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб: КАРО, 2003. – 91 с. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия [Текст] / сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
7. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
8. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с. 33
9. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
10. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11. 14.
11. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПб: Дельта, 1997. – 123 с.
12. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие / Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
13. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб: Речь. – 2009. – 176 с.
14. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры [Текст]: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
15. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
16. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.
17. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей [Текст] / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.
18. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с

## Литература для родителей

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Маханева М. Д. Здоровый ребенок. М., 2009.
3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007. Потапчук А.А.,
4. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития [Текст] / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.