

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение города Новосибирска «Детский сад № 348 «Радость»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
протокол № 1 от 31.09.2026 г



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ д/с № 348
Липатова Т.А.
приказ № 1 от 01.09.2026 г

**Парциальная программа
по физическому развитию
для детей 3-7 лет
«Фитбол-гимнастика»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Новизна и актуальность	3
1.3. Цель и задачи	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	7
1.5. Формы оценки планируемых результатов	8
2. Содержательный раздел	9
2.1. Поддержка детской инициативы	9
2.2. Структура занятий	10
2.3. Методы и приёмы реализации Программы	11
2.4. Учебно-тематическое планирование	14
3. Организационный раздел	26
3.1. Методическое сопровождение	26
3.2. Список используемой литературы	26
Приложение	28

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Новой формой совместной деятельности педагога с детьми по физической культуре является фитбол - гимнастика. Фитбол в переводе с английского означает – мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Он является эффективным средством развития и коррекции осанки. Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях, для детей 4-5 лет мяч диаметром 45 см, для детей 5-6 лет мяч диаметром 55 см.

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

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек, продолжительность каждого занятия 15 - 30 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты), протяженность зависит от возраста: 3-4 года-15 минут; 4-5 лет-20 минут; 5-6 лет–25 минут; 6-7 лет–30 минут.

Возраст детей, участвующих в программе от 3 – 7 лет. В программу вовлечены дети с ОВЗ.

Нормативно-правовой базой для разработки Программы является:

- ✓ Федеральная образовательная программа дошкольного образования, приказ №1028 от 25.11.2022г.
- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- ✓ ФГОС дошкольного образования (приказ № 1155 Минобрнауки РФ от 17.10.13г., действует с 01.01.2014г.), с изменениями и дополнениями от 21.01.2019г., 08.11.2022г.

1.2. НОВИЗНА И АКТУАЛЬНОСТЬ

Упражнения на фитболе рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно - двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма. Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол - гимнастики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол - аэробика, фитбол - ритмика, фитбол - атлетика, фитбол - коррекция, фитбол - игра, а также разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала. Программа рассчитана на 4 года. Таким образом, идет постепенное изучение с дальнейшим усложнением.

Сначала дети знакомятся с мячом и его свойствами, затем учатся сидеть на мяче, держать равновесие и только постепенно выполнять упражнения в разных исходных положениях. Заключительным этапом обучения является сохранение правильной осанки во время выполнения комплексов упражнений на мяче, упражнения в балансе с различными положениями на мяче, владение упражнениями на расслабление мышц на мяче.

Отличительные особенности

В данной программе используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а также нетрадиционный инвентарь – мячи-фитболы. Данная программа «Фитбол – гимнастика» отличительна от раздела «Физическое развитие» Программа «Детство», которая является основной в нашем учреждении, в которую не включены занятия с фитболом.

1.3. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель: Формирование всесторонне развитой личности с привитием навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья дошкольников посредством здоровьесберегающих технологий.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося:

1. Оздоровительные задачи (содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата, гармонично развивать двигательные качества, формировать навык правильной осанки, содействовать профилактике плоскостопия, содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма).
2. Образовательные задачи (формировать знания о здоровом образе жизни, обогащать двигательный опыт, формировать двигательные навыки и развивать физические способности).

3. Воспитательные задачи (воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях, способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности, расширять кругозор в области физической культуры, развивать потребность к занятиям физическими упражнениями).

Задачи программы по возрастам:

3–4 года

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий футбол - аэробикой.
- Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.
- Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Развивать умение слышать музыку.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

4 – 5 лет

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).
- Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.
- Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни. - Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

5 – 6 лет

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.
- Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол - аэробикой и профилактика травматизма.
- Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.
- Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.
- Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.
- Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.
- *Воспитательные задачи:*
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

6 -7 лет

Образовательные задачи:

- Познакомить детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча, использовать разнообразное оборудование в комплексе. - Продолжать обучать правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать, выполняя упражнение на балансировку, сохраняя правильное положение тела.
- Учить контролировать координацию движений, выполнять упражнения на фитбол - мячах на все группы мышц, сохраняя правильное положение тела. - Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях, в паре со сверстниками, самостоятельно контролировать правильность положения тела при работе на мячах.
- Научить выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

Развивающие задачи:

- Укреплять мышечный корсет.
- Формировать навык правильной осанки, умение выполнять упражнение на расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Учить контролировать дозировку упражнений по собственному самочувствию.

Воспитательные задачи:

- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребности заниматься физическими упражнениями вести активный образ жизни.
- Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
- Побуждать к придумыванию игровых упражнений на мячах с использованием дополнительных атрибутов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- ❖ Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- ❖ Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике;
- ❖ Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- ❖ Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ❖ Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ❖ У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ❖ Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

Старшая группа:

- ✓ совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- ✓ совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- ✓ побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы;
- ✓ развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы;
- ✓ поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Подготовительная к школе группа:

- ✓ совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- ✓ побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы;
- ✓ научить детей приемам самомассажа;
- ✓ поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

1.5. ФОРМЫ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности: вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: — проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей; — проведение развлечений.

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 (ОВЗ) 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 5-6 лет

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

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

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

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, 14 рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

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

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

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игровых карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек. Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений.

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

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ПОДДЕРЖКА ДЕТСКОЙ ИНИЦИАТИВЫ

Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:

- развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;

- в общение с детьми преобладает демократический стиль;
- образовательный процесс строится на основе игры;
- родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.

Эффективные формы поддержки детской инициативы: совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком, совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей, дидактические игры по физическому развитию.

2.2. СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Структура занятия по футбол - гимнастике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

1. Подготовительная часть:

Задачи:

- ✓ Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- ✓ Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- ✓ Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- ✓ Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

- ✓ Строевые упражнения.
- ✓ Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- ✓ Общеразвивающие упражнения с футболом.
- ✓ Основы хореографии (позиции рук и ног).
- ✓ Танцевальные шаги.
- ✓ Ритмические танцы.
- ✓ Базовые шаги футбол - гимнастики и их связки.
- ✓ Музыкально-подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

2. Основная часть:

Задачи:

- ✓ Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о футбол - гимнастике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- ✓ Обучение новым видам упражнений с футболом.

- ✓ Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- ✓ Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- ✓ Повышение интереса к занятиям фитбол - гимнастика.
- ✓ Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- ✓ Базовые упражнения по фитбол - гимнастике (шаги, связки, исходные положения).
- ✓ Комплексы упражнений по фитбол - гимнастике.
- ✓ Упражнения на развитие физических способностей.
- ✓ Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- ✓ Эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

3. Заключительная:

Задачи:

- ✓ Постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- ✓ Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- ✓ Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- ✓ Приемы самомассажа.
- ✓ Элементы релаксации.
- ✓ Дыхательные упражнения.
- ✓ Упражнения на растягивание различных групп мышц.

2.3. МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать, где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне. В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. В композициях фитбол – гимнастики можно

использовать терминологию аэробики, например: «march», «lunge» и другие. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии.

Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении подчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания даются, как до выполнения упражнения, так и вовремя его.

В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений. Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению 23 максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

Метод проектов.

Метод проектов – это комплексная деятельность, участники которой автоматически осваивают новые понятия и представления о различных видах двигательной деятельности, и строится на соучастии «ребёнок - взрослый». Участие в проектной деятельности расширяет и обогащает индивидуальный жизненный опыт детей. Используя метод проектов, педагог ведёт ребёнка постепенно: наблюдая за деятельностью взрослого, эпизодически участвуя в ней, затем партнёрство и, наконец, сотрудничество. Содержание проектной детской или детско-взрослой деятельности обуславливается решаемыми образовательными и воспитательными задачами.

Модульный метод. Организация педагогического процесса объединена между собой на основе какой-либо темы, сюжета. Это делает педагогический процесс интересным для детей и позволяет реализовать принцип обучения в игре.

Метод проблемных ситуаций. Обучение детей элементам творческой деятельности возможно тогда, когда содержание учебного материала направлено на формирование понятий (а не на сообщение фактической информации), когда оно не является принципиально новым, а логически продолжает ранее изученный или знакомый материал, когда проблемные ситуации, создаваемые на занятии, находятся в «зоне ближайшего развития» познавательных возможностей детей. Появляется стремление к самостоятельному поиску ответа. Проблемный метод ориентирует на решение ситуаций в разных условиях, например: уже знакомое движение или упражнение выполняется под другое музыкальное сопровождение. Для повторения, закрепления и совершенствования усвоенного материала совместная деятельность педагога с детьми проводится в форме досуга, показательных выступлений.

2.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Сроки освоения программы	Количество минут в неделю	Количество НОД в неделю/месяц/год	Количество недель/месяцев	Всего часов в год
Фитбол-аэробика	младшая группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	15	1/4/32	32/8	8 часов
	средняя группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	40	2/8/64	32/8	21 час
	старшая группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	50	2/8/64	32/8	26 часов
	подготовительная группа	с 01.10 по 30.05 учебного года	60	2/8/64	32/8	32 часа

Содержание работы с детьми 3 -4 лет

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	▪ Освоение детьми пространственной ориентировки. ▪ Научить правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие. ▪ Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче. ▪ Укреплять мышечный корсет. ▪ Развивать умение слышать музыку.	<i>1.1. Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную. <i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, на фитболе с предметами. <i>1.3. Упражнения в равновесии.</i> сидя на мяче. <i>1.4. Акробатические упражнения.</i> перекаты вправо- влево, «пружинка» на мяче. <i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. <i>1.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Основные исходные положения: сед на мяче, лежа животом на

		мяче, лежа спиной на мяче <i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Ушастый Нянь», «Белоруска», «Кукушечка», комплексы упражнений с платочками, ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д.
2. Фитбол – ритмика	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, элементарные танцевальные шаги, простейшие базовые шаги фитбол – аэробики.	<i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. <i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки. <i>2.3. Танцевальные шаги.</i> сидя на мяче. <i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», <i>2.5. Элементарные шаги фитбол – аэробики.</i> <i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i>
3. Фитбол – атлетика	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	<i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, ног, рук и грудных мышц. <i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. <i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки. <i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i>

4. Фитбол – коррекция	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ на мяче, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче. 4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Пальчиковые гимнастики с речитативом и под музыку, сидя на мяче. 4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i>
5. Фитбол – игра	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.	5.1. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Мышеловка», «Сбей кегли», «Автомобили». 5.2. <i>Сюжетные занятия.</i> 5.3. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i>

Содержание работы с детьми 4 -5 лет

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<i>1.1. Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную. <i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами. <i>1.3. Упражнения в равновесии.</i> Равновесие сидя на мяче. <i>1.4. Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, лежа. Перекаты вправо- влево. <i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. <i>1.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче. <i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладошка».

2. Фитбол – ритмика	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	2.1. <i>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. 2.2. <i>Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, подъемы на носки. 2.3. <i>Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче. 2.4. <i>Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик». 2.5. <i>Базовые шаги фитбол – аэробики и их простейшие связки».</i> 2.6. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i>
3. Фитбол – атлетика	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	3.1. <i>Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. 3.2. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. 3.3. <i>Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки. 3.4. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i>
4. Фитбол – коррекция	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.

		4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу с мячом. 4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Пальчиковые гимнастики с речитативом, сидя на мяче. 4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5. Комплексы упражнений футбол – аэробики под музыку.
5. Футбол – игра	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	5.1. Творческие и игровые задания. Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. «Музыкально – подвижные игры. «Сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили». 5.3. Сюжетные занятия. 5.4. Комплексы упражнений под музыку.

Содержание работы с детьми 5 -6 лет

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<i>1.1. Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение врассыпную, в шеренги и колонны. <i>1.2. Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами. <i>1.3. Упражнения в равновесии.</i> Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче. <i>1.4. Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево. <i>1.5. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание. <i>1.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче, лежа боком на мяче, упор лежа боком на мяче. <i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Ку- ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками), «Ладонь», «Фея моря».
2. Фитбол – ритмика	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	<i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. <i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки. <i>2.3. Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче. <i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Кузнечик».

		2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки». 2.6. Комплексы упражнений. «Ладушки», «Спляшем Ваня».
3. Фитбол – атлетика	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	3.1. Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц. 3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения на растягивание. 3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости. Разнообразные прыжки 3.4. Комплексы упражнений. «Бегемот», «Ква – ква», «Кот т черепаха».
4. Фитбол – коррекция	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. Упражнения на формирование правильной осанки. Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу (ноги на мяче). 4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Пальчиковые гимнастики с речитативом, сидя на мяче. 4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Постепенное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5. Комплексы упражнений фитбол – аэробики. «Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».

5. Фитбол – игра	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Танец «Загадка», «Танец по кругу». 5.2. <i>«Музыкально – подвижные игры.</i> «Мышеловка», «Совушка», «сбей кегли», «Кто не спрятался», «Автомобили». 5.3. <i>Эстафеты.</i> 5.4. <i>Сюжетные занятия.</i> 5.5. <i>Комплексы упражнений.</i> «Бег по кругу», «светофор».
------------------	--	---

Содержание работы с детьми 6 -7 лет

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	1.1. <i>Строевые упражнения.</i> Перестроение уступами, размыкание, смыкание, «противоход», «диагональ». 1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i> ОРУ сидя на мяче, без предметов, с предметами, «упражнения школы мяча П.Ф.Лесгафта» 1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i> Равновесие в седе на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче. 1.4. <i>Акробатические упражнения.</i> Перекаты вперед; назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче. 1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Упражнения стретчинга. 1.6. <i>Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Перекаты и переходы различные. 1.7. <i>Комплексы упражнений:</i> «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Циркачи», «Джин», «Ручей».

2. Фитбол – ритмика	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики	2.1. <i>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки и притопы, выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами». 2.2. <i>Основы хореографии.</i> Позиции рук и ног и их смены; полуприседы и подъемы. 2.3. <i>Танцевальные шаги.</i> Изученные танцевальные шаги на мяче и с мячом. 2.4. <i>Ритмические танцы.</i> Индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп». 2.5. <i>Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки».</i> Выполнение ранее изученных в связках и соединениях. 2.6. <i>Комплексы упражнений.</i> «Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».
3. Фитбол – атлетика	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	3.1. <i>Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук; упражнения с утяжелителями – гантели. 3.2. <i>Комплексы упражнений.</i> «Жар – Птица», «Кот на крыше», «Конек – горбунок».
4. Фитбол – коррекция	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1. <i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения у гимнастической стенки, с опорой на мяч. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп из разных исходных положений. 4.2. <i>Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Упражнения стоя и сидя с мячом, сидя

		на полу, захватывая мяч ногами. 4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i> Упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения с использованием мяча, как опоры для пальцев. 4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i> Постепенное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. Ударный самомассаж. 4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики.</i> «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали».
5. Футбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i> Игровые задания по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп – кадр», «Повтори за мной». 5.2. <i>«Музыкально – подвижные игры.</i> «Второй лишний», «кислый круг», «Цапля на болоте», «мы в поезде». 5.3. <i>Эстафеты.</i> 5.4. <i>Сюжетные занятия.</i> 5.5. <i>Комплексы упражнений.</i> «Веселые мышки», «поезд».

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Методическое обеспечение

Форма занятия	Методы и приемы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
По подгруппам в виде совместной деятельности с детьми.	Обучение разделено на <u>три этапа</u> : 1. Начальное обучение. 2. Углубленное разучивание. 3. Закрепление и совершенствования упражнения.	✓ Физкультурный зал; ✓ музыкальный центр; ✓ фитбол – мячи разного цвета и размера (диаметр 45 с ушками и диаметр 55 без ушек); ✓ гимнастические коврики; шиповидные мячи разных размеров; ✓ ребристые и колючие дорожки; ✓ гантели; ✓ ленточки; ✓ платочки; ✓ флажки; ✓ кегли; ✓ гимнастические палки; резиновые массажные колечки; ✓ массажные полусферы, наполненные воздухом; ✓ «дорожки здоровья».	1.Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей. 2. Проведение эстафет. 3. Участие в праздниках учреждения. 4. Подведение итогов с разбором ошибок. 5. Открытые занятия.

3.2. Список используемой литературы

.Асачева Л.Ф. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста / Л.Ф. Асачева, О.В. Горбунова. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013. 112 с.

Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения / Г.П. Болонов. – М.: ТЦ «Сфера», 2013.

Бычкова С.С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С.С. Бычкова. – М.: АРКТИ, 2015.

Веселовская С.В. Фитбол-тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2013.

Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2015с.

- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2014.
- Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. - М.: «Академия», 2014.
- Зарипова Т.П. Планирование оздоровительной работы / Т.П. Зарипова, Т.А. Ушакова // Управление дошкольным образовательным учреждением. 2014.
- Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 2013.
- Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2017.
- Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников при нарушениях опорно-двигательного аппарата / О.В. Козырева. - М.: Просвещение, 2013
- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2014.
- Ловейко И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей / И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев // изд. 2 переработанное и дополненное. - М.: Медицина, 2014.
- Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – СПб: «Сова», 2013.
- Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2013. – 96с.
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: ВЛАДОС, 2014.
- Попова С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попова. - М.: «Академия», 2016.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2013.
- Потапчук А.А. Лечебная физическая культура в детском возрасте / А.А. Потапчук, С.В. Матвеев, М.Д. Дидур. - СПб.: «Речь», 2017.
- Фитбол – гимнастика: рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Смирнова. – Полысаево, 2013.
- Фитбол-гимнастика в ДОУ: рабочая программа / авт.-сост. Е. В. Ваганова. – Бердск, 2014.
- Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2013. – С.190-194.
- Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. - М.: Физкультура и спорт, 2015. 218 с.

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. **И. п.:** сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.

4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).

5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой.

Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Комплекс с малым мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).

2. **И. п.:** ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).

3. **И. п.:** ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз)

4. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).

5. **И. п.:** лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.

6. **И. п.:** основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 2-3 раза.

7. **И. п.:** основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой

1. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).

2. **И. п.:** ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.

3. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - вверх; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. **И. п.:** сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

6. **И. п.:** основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).

7. **И. п.:** основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

1. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).

2. **И. п.:** ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).

3. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).

4. **И. п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

5. **И. п.:** стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).

6. **И. п.:** лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).

7. **И. п.:** основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс упражнений с большим мячом

1. **И. п.:** основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).

2. **И. п.:** стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).

3. **И. п.:** сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и.п. (5-6 раз).

4. **И. п.:** лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.
6. **И. п.:** основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п. (6 раз).
7. **И. п.:** основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Подвижные игры с фитболом

Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).

Проведение игры группой в кругу.

Прокатывание мяча, в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

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

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава.

Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева.

В Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три,

Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу.

Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону.

Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1) Выбрать ловишек по считалке.

2) Выбрать двух ловишек. Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

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....

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1) четко проговаривали слова;

2) при прыжках принимали правильное исходное положение;

3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

- 1) Двигаться по прямой.
- 2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой».

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Зайцы и волк

Мячи врассыпную 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.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок- «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок- «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай,
Наших уток не пугай.

Утки наши белые
Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камыше» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей».

Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки, Кто быстрее
Доплывет до камышей? Самой ловкой.*

За победу сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лошадка ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам.

Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч- «подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.

Новую подковкой Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

Цапля и лягушка

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.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы.

Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Бездомный заяц Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

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

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

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3

сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч, держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается, и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хороша!» — сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**). Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели.

Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает: «Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит.

А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — полюбопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**).

Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.

