

Государственное бюджетное  
Общеобразовательное учреждение Самарской области  
Средняя общеобразовательная школа № 11  
им. Героя Советского Союза Аипова Махмута Ильичевича  
г.о. Октябрьск Самарской области

УТВЕРЖДАЮ:



Директор ТБОУ СОШ № 11

г.о. Октябрьск

О.А. Дунова

Приказ № 367 о/д

от «29» июля 2022г.

*Дополнительная образовательная программа  
физкультурно – спортивной направленности*

**«Веселый футбол»**

*для детей 5 – 7 лет*

Автор:

инструктор по физической культуре

СП ТБОУ СОШ №11 г.о. Октябрьск

«Детский сад № 10»

Мулина Анастасия Ивановна

г.о. Октябрьск 2022 г.

## *Содержание*

Пояснительная записка.....	3
Учебно – тематический план программы .....	10
Содержание программы.....	11
Методическое обеспечение дополнительной программы.....	16
Список литературы.....	17
Приложение № 1	
Конспекты занятий .....	18-38
Приложение № 2	
Комплексы дыхательной гимнастики.....	39-40
Приложение № 3	
Подвижные игры на мячах-фитболах.....	41-44
Приложение № 4	
Творческие задания.....	45
Приложение № 5	
Требования к уровню подготовки воспитанников.....	46-48
Приложение № 6	
Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.....	49-50

## ***Пояснительная записка.***

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для развлечений и игр. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. На сегодня выбор мячей достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются **актуальной** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих 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.

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Веселый фитбол» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО, ФЗ № 273 «Об образовании РФ»)

Программа в целом **направлена** на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-гимнастики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- для увеличения гибкости и подвижности суставов;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития пластики и музыкальности;
- для расслабления и релаксации и др.

Исходя из выше сказанного, **новизна** программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление дошкольников.

Программа:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости, основывается на базовых положениях возрастной психологии и дошкольной педагогики;
- соответствует критерию полноты, позволяя решать поставленные цели и задачи на разумном минимально необходимом и достаточном материале, не допуская перегруженности детей;
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач образования дошкольников и строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей.

Данная образовательная программа **педагогически целесообразна**, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Исходя из всего выше сказанного, я определила для себя **цель программы**: содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики.

Для достижения целевых ориентиров мною были определены следующие **задачи**:

- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий фитбол - гимнастикой на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- совершенствование функции организма детей, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях;

- воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

**Отличительной особенностью** данной программы от аналогичных образовательных программ считаю то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития дошкольников.

Общий объем программы рассчитан в соответствии с возрастом детей, основными направлениями их развития и включает время, отведенное на:

- образовательную деятельность, осуществляемую в процессе организации различных видов детской деятельности;
- самостоятельную деятельность детей;
- взаимодействие с семьями воспитанников.

Возраст детей участвующих в реализации, данной программы 5-7 лет.

Программа рассчитана на два учебных года.

### **Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей, не имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учетом рекомендаций медиков и желания родителей.

Наполняемость группы – до 10 человек.

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

- Смена места жительства;
- Нежелание родителей занятий детей в данном кружке;
- Отстранение от занятий медицинским работником;
- Пополнение новыми детьми.

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю и индивидуально в свободное время и во вторую половину дня. Продолжительность занятия 25 – 30 минут.

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей)

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - аэробики, которые представлены «Фитбол-гимнастикой», а также самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

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

**2) В основной части** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно

увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

**3) Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Принципы реализации программы:**

- непрерывность процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостность процесса обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированный характер обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы)

Для проведения занятия, я считаю, необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих **методов проведения занятий:**

- **Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа.
- **Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- **Практические** – упражнения, конкретные задания, игровые приемы поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры.

**Средства** фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушения осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Творческие задания.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

**Направления работы:**

- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

**Этапы:**

- Знакомство детей с фитболом, его свойствами, обучение правильной посадке, базовым положениям при выполнении упражнений сидя, лежа, в полуприседе.
- Сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры и равновесию при различных положениях на фитболе, а так же расслаблению мышц и сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями.
- Выполнение в едином для всей группы темпе комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; учить выполнению упражнений на растягивание.
- Совершенствование качества выполнения упражнений на растягивание.

### ***Формы работы с дошкольниками***

- просмотр презентаций;
- Музыкально-подвижные и подвижные игры;
- Специальные упражнения и творческие задания;
- Игры – эстафеты;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

### ***Виды деятельности детей***

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Данная программа предполагает работу с воспитателями и родителями в виде:

- Проведение родительских собраний;
- Консультаций, бесед, рекомендаций;
- Анкетирования;
- Совместных праздников и развлечений.

***Прогнозируемый (ожидаемый) результат*** освоения программы «Веселый футбол»:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием футболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в сентябре, итоговый – в мае). Экспресс-диагностика выявления уровня физической подготовленности разработана на основе методик Т.М. Бондаренко.

Цель диагностики: выявление уровня физических качеств детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).



Формой подведения итогов реализации данной программы, является участие в различных городских конкурсах, соревнованиях, а так же в развлечениях и праздниках, проводимых внутри детского сада.

## *Учебно – тематический план программы*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Теоретический раздел «Основы знаний»	1		1
2	Учебно-практический материал « Удивительный мяч »		4	4
3	« Волшебный мяч »		4	4
4	« Веселый мячик »		4	4
5	« Танец мячей »		4	4
6	« Две подружки »		4	4
7	« Гонка мячей »		4	4
8	« Волшебный цветок »		4	4
9	«Играй, играй, мяч не теряй»		3	3
10	Итоговое занятие « Королевство волшебных мячей»		1	1
	<b><i>Итого:</i></b>			33

## *Содержание программы дополнительного образования детей*

<i>Наименование темы (раздела)</i>	<i>Содержание</i>	<i>Примечание</i>
<p>Теоретический раздел <b>Тема 1:</b> <b>«Основы знаний»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседа: « Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола»,</li> <li>• « Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе»</li> <li>• «Разучивание правильной посадки на футболе»</li> <li>• «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболе»</li> </ul>	<p>Сентябрь (3-4 неделя)</p>
<p>Учебно-практический материал <b>Тема 2:</b> <b>«Удивительный мяч»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения, направленные на развитие силы</li> <li>• Комплекс упражнений «Кукушечка»</li> <li>• Подвижная игра «Наши дети», «Гонка мячей»</li> <li>• Дыхательная гимнастика «Дышим</li> </ul>	<p>Октябрь</p>

	<p>тихо, спокойно и плавно»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на релаксацию «Цветок»</li> </ul>	
<p><b>Тема 3:</b> <b>«Волшебный мяч»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз»</li> <li>• Комплекс упражнений «На болоте»</li> <li>• Подвижная игра «Автомобили», «Ловишка, бери ленту»</li> <li>• Дыхательная гимнастика «Ушки»</li> <li>• Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней</li> </ul>	<p>Ноябрь</p>
<p><b>Тема 4:</b> <b>«Веселый мячик»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальные шаги</li> <li>• Комплекс упражнений «Веселый мячик»</li> <li>• Творческое задание «Ай да я!»</li> <li>• Подвижная игра «День и ночь», «Поменяйтесь местами»</li> <li>• Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</li> </ul>	<p>Декабрь</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»</li> </ul>	
<p><b>Тема 5: «Танец мячей»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмический танец «Танец утят»</li> <li>• Комплекс упражнений «Белоруска»</li> <li>• Творческое задание «Танец в образе»</li> <li>• Подвижная игра «Ловишки на мячах», «Зима и лето»</li> <li>• Упражнения пальчиковой гимнастики</li> <li>• Упражнение на расслабление «Качаемся»</li> </ul>	Январь
<p><b>Тема 6: «Две подружки»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение на развитие выносливости</li> <li>• Комплекс упражнений «Две подружки»</li> <li>• Подвижная игра «Найди свой мяч», «Воробей и орел»</li> <li>• Дыхательная гимнастика «Ветер»</li> <li>• Упражнение на расслабление «Звезда»</li> </ul>	Февраль

<p><b>Тема 7: « Гонка мячей»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия</li> <li>• Комплекс упражнений «Ням – Ням»</li> <li>• Творческие задания «Ай да я!»</li> <li>• Подвижная игра «Рука, нога, живот, спина», «Гонка мячей»</li> <li>• Эстафета «Быстрая гусеница»</li> <li>• Дыхательная гимнастика «Ветер»</li> <li>• Самомассаж « Этот шарик не простой»</li> </ul>	<p>Март</p>
<p><b>Тема 8: « Волшебный цветок»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмический танец «Кузнечик»</li> <li>• Комплекс упражнений « Волшебный цветок»</li> <li>• Творческое задание « Танец в образа»</li> <li>• Подвижная игра «Прятки», «Угадай, кто сидит на мяче»</li> <li>• Эстафета « Веселые котята» , «Кенгуру»</li> <li>• Упражнение на расслабление «Качаемся»</li> </ul>	<p>Апрель</p>

<p><b>Тема 9:</b> <b>«Играй, играй, мяч не теряй»</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз!»</li> <li>• Повторение комплексов « На болоте», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»</li> <li>• Творческое задание «Танец в образе»</li> <li>• Эстафеты «Быстрая гусеница» , «Веселые котята»</li> <li>• Подвижные игры по желанию детей</li> <li>• Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»</li> <li>• Ходьба по массажным дорожкам</li> </ul>	<p>Май (1,2 , 3 неделя)</p>
<p><b>Тема 10:</b> <b>« Королевство волшебных мячей» (итоговое занятие)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнение «Белоруска»</li> <li>• Комплекс упражнений «Ушастый нянь»</li> <li>• Упражнения с мячами</li> <li>• Подвижная игра «День – ночь» или «Зима – лето»</li> <li>• Упражнение «Веселый мячик»</li> <li>• Упражнение «Волшебный цветок»</li> <li>• Упражнение «Две подружки»</li> </ul>	<p>Май ( 4 неделя)</p>

## *Методическое обеспечение дополнительной программы*

### *Оборудование и спортивный инвентарь:*

- мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр=45-55 см);
- ковровое покрытие;
- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели, массажные коврики;
- аудио- и видеоаппаратура;
- аудио- и видеозаписи.
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.



### Список используемой литературы

1. Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
3. В.В. Гаврилова Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / В.В. Гаврилова – Волгоград: Учитель, 2009. – 188 с.
4. Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д.Дидур; СПб., 2000.
5. Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
6. Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева Ритмическая гимнастика : метод.пособ. – СПб.: Познание, 2001.
7. Г.В. Каштанова и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
9. С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников: дисс. канд. пед. наук. – СПб., 2011.
10. Т.С. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». -Издательство ТЦ «Сфера» 2009.- 176с.
- 11.Е. Н. Подольская Комплексы лечебной гимнастики для детей 5-7 лет // Учитель, 2012.
12. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
13. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс», 2016. – 160с.
14. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Танцевально-игровая гимнастика Са-Фи-Дансе для детей: учеб.-метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2006.
15. К.К. Утробина. Занимательная физкультура для дошкольников. М.,
16. Федеральный закон № 273 «Об образовании Российской Федерации»

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

### **Тема 2: «Удивительный мяч» (октябрь)**

#### **Задачи:**

- Сформировать у детей представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе.
- Сидя на мяче формировать умение самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Способствовать развитию подвижности и укреплению шейного отдела позвоночника. Формировать у детей правильную осанку.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

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

**Основная часть:** Комплекс упражнений с фитболами «Кукушечка»  
Музыкальное сопровождение – песня «Кукушечка» (муз. А. Варламова, сл. Р.Панина).

И.п. – сед на мяче.

#### **Вступление.**

**I.** 1-4 – плавно руки в стороны («взмах крыльями»)

5-8 – плавно руки вниз.

**II.** Повторить упражнение I.

**III – IV.** Повторить упражнение I-II.

#### **Первый куплет.**

**I.** 1-2 – наклон вперед, руки назад, голова налево.

3-4 – выпрямиться в и.п.

5-8 – четыре удара прямыми руками по мячу («хлопанье крыльями»).

**II.** Повторить упражнения I с поворотом головы направо.

**III.** 1-2 – наклон головы вправо.

3-4 – голову прямо в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 – в другую сторону.

**IV.** 1-2 – поворот головы направо.

3-4 – поворот головы в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4 с поворотом налево.

**V.** 1-2 – голова вперед (подбородок вперед).

3-4 – голова назад в и.п.

5-8 – повторить счет 1-4. I

**VI.** Повторить упражнение IV (повороты головы).

**VII.** Повторить упражнение V.

**VIII.** 1 – 4 с поворотом головы направо дуга к низу влево, голова влево.

5 – 8 повторить счет 1 – 4 в другую сторону.

**Проигрыш.**

**I-II.** Повторить упражнения I-II вступления («взмахи крыльями»)

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения проигрыша.

**Третий куплет.**

**I-VIII.** Повторить упражнения первого куплета.

**IX – X.** Повторить упражнения I-II проигрыша.

**Проигрыш.**

**I.1** – руки вверх согнуты над головой, пальцы вместе, голова вперед («ку-ку»).

2 – голова назад («часы с кукушкой»)

3 – руки согнуть вверх.

4 – руки над головой согнуть, пальцы вместе.

5 – 8 – повторить счет 1-4.

**II.** Повторить упражнение I, на счет 8 – руки вниз.

**Основные движения:**

1. Перебрасывание мяча в парах.
2. Толкание мяча развернутой ступней.
3. Толкание мяча ладонками.
4. Прыжки на мячах.

**П/и «Наши дети»** (1-2 неделя)

**П/и «Гонка мячей»** (3-4 неделя)

**Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

### **Тема 3: «Волшебный мяч» ( Ноябрь)**

#### **Задачи.**

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Формировать умение выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.
- Упражнять в прыжках с продвижением вперед с мячом в руках.
- Способствовать формированию правильной осанки и совершенствованию навыка перекатывания вперед и назад через мяч.
- Тренировать равновесие и координацию
- \Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

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

**Основная часть:** Комплекс упражнений с фитболами «На болоте»  
Музыкальное сопровождение – песня «Цап-цап-цап» (муз. С. Режского, сл. Ф.Орлова).

И.п. – стоя согнувшись, мяч перед собой, руки на мяче.

**Вступление** («танец»).

**I.** 1-4 – на каждый счет поочередно сгибать и разгибать ноги с наклоном головы вправо – влево.

5-правую ногу в сторону на пятку.

6-приставить правую.

7-8-повторить счет 5-6 с другой ноги.

**II.** Повторить упражнение I-II.

**Первый куплет** («Цапля ходит по болоту»).

**I.**1-2 – выпрямиться, шаг правой ноги вперед, левую руку согнуть вперед, носок левой касается колена правой ноги, левая рука касается мяча, правая рука за спину голова прямо, подбородок приподнят.

3-4 – повторить счет 1-2 – с другой ноги обходя мяч слева по кругу.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.** 1-4 – повторить упражнение I счет 1-4.

5-6 – повернуться лицом к о.н., мяч перед собой.

7-8 – правое колено поставить на мяч, руки за спину.

**III.**1-4 – кисть правой руки на левом плече, на каждый счет сгибать и разгибать пальцы («стряхиваем дождевики»).

5-8 – повторить счет 1-4 с другой руки.

**IV.** 1-2 – поклон головой вправо.

3-4 - поклон головой вперед.

5-6 – поклон головой влево.

7-8 – голова прямо.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

### **Второй куплет.** («лягушки резвятся»)

**I.** 1-2 – шагом вправо два пружинистых полуприседа, правая рука в сторону, предплечье вверх, пальцы врозь.

3-4 – приставить правую ногу, полуприсед, руки на мяче.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**II.** 1-8 – перекат на животе вперед через мяч, опуская ноги на пол, выпрямиться сед на мяче, руки согнуты в стороны, предплечья вверх.

**III.1** – руки вправо вверх.

2 – руки согнуть в стороны, кисти от себя.

3-4 – повторить счет 1-2 – в другую сторону.

5 – правую согнуть вперед кверху (колени к груди).

6- правую в и.п.

7-8 – повторить счет 5-6 с другой ноги.

**IV.** 1-8 – шагая назад и опуская плечи вперед, выполнить перекал на животе назад в присед мяч перед собой, руки на мяче.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

### **Третий куплет.** («цапля ловит лягушек»)

**I.** 1-2 – шаг левой ногой вперед, правую согнуть вперед, носок правой касается колена левой ноги, левая рука за спину, правая касается мяча.

3-4 – повторить счет 1-2 с другой ноги, обходя мяч по кругу справа.

5-8 – повторить счет 1-4.

**II.** Повторить упражнение I и встать лицом к о.н., мяч перед собой, руки на мяче.

**III.** Повторить упражнение I второго куплета.

**IV.** 1-2 – прыжком ноги врозь полуприсед, руки в стороны, предплечья вверх, пальцы врозь от себя.

3-4 – прыжком ноги вместе присед, руки на мяче («спрятаться за мяч»).

5-8 – повторить счет 1-4.

### **Проигрыш.**

Повторить упражнение вступления.

### **Основные движения:**

1. Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

2. Прокатывание фитбола в ворота.

**П/и «Автомобили»** (1-2 неделя)

**П/и «Ловишка, бери ленту»** (3-4 неделя)

**Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика «Ушки». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

## **Тема 4: «Веселый мяч» (Декабрь)**

### **Задачи:**

- Продолжать закреплять умение выполнять упражнения в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Закрепить упражнения в перекатах, бросках и ловле фитбола в парах.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Формировать умение выполнять приемы самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

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

**Основная часть:** Комплекс упражнений с фитболами «Веселый мячик»  
Музыкальное сопровождение – песня «Веселый мячик» (муз. Е. Атрашкевича, сл. Н.Танюкевича).

И.п. – занимающиеся стоят в две шеренги («первые номера» и «вторые номера») напротив друг друга (расстояние между партнерами 3 м), «первые номера» - стойка, мяч справа на полу, кисть на мяче, «вторые номера» - о.с.

### **Вступление.**

1-8 – и.п.

### **Первый куплет.**

«Первые номера» выполняют описанные ниже движения, «вторые номера» - то же без мяча.

**I.**1-8 – восемь шагов, обходя мяч по кругу, придерживая его правой кистью.

**II.**1-2 – полуприсед, левая нога в сторону на пятку, левая рука на пояс.

3-4 – приставить левую ногу, руки на мяч.

5-8 – повторить счет 1-4 в другую сторону.

**III.**1-4 – взять мяч в руки, выпрямиться.

5-8 – четыре удара мяча о пол.

**IV.**1 – прыжок ноги врозь, прижимая мяч к полу.

2 – прыжок ноги вместе.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-8 – повторить счет 1-4.

«Вторые номера» - прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.

**V – VI.**Повторить упражнения III- IV, на счет 7-8 упражнения III – стойка ноги врозь, кисти на мяче.

### **Припев.**

**I.**1- 4 – «первый» перекат мяча «второму».

5-8 – «второй» перекат мяча «первому».

**II.** 1- 4 – «первый» бросок мяча с отскоком от пола «второму».

5-8 – «второй» бросок мяча с отскоком от пола «первому».

**III.** 1-8 – «первый» восемь шагов к партнеру, перекатывая мяч левой рукой, «второй» - ходьба на месте.

**IV.** 1-8 – «второй», перекатывая мяч левой рукой, восемь шагов вперед (к месту, где стоял «первый»), «первый» - ходьба на месте.

### **Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета, но «первые» выполняют движения без мяча, а «вторые» с мячом.

### **Припев.**

Повторить упражнения припева.

### **Третий куплет.**

**I.** 1-2– «первые» бросок мяча вверх

3-4 – ловля мяча

5-8 – перекат мяча «вторым».

**II.** 1-8 – «вторые» - повторить упражнение I.

**III – IV.** Повторить упражнение I-II.

**V.** 1-4- три шага вперед навстречу друг другу, «первые» перекатывают мяч правой рукой.

5-8- «первые» на четырех шагах обходят мяч по дуге и передают его «вторым».

**VI.** 1-4 – четыре шага друг от друга (идут на свои места), «вторые» перекатывают мяч правой рукой «первым» (меняются местами).

5-8 – поворот лицом друг к другу.

### **Припев.**

Повторить упражнения припева 2 раза.

**Основные движения:** Перебрасывание мяча друг другу сидя на фитболе.

**Творческое задание «Ай, да я!»** Построение в круг сидя на фитболах. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай да я!» - и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Становится следующим водящим тот, на кого он указал.

**П/и.** «День и ночь» (1-2неделя).

**П/и** «Поменяйтесь местами» (3-4 неделя).

**Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается вверх». Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.



## **Тема 5: «Танец мячей» (Январь)**

### **Задачи:**

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

**Вводная часть:** Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе.

Танцевальное упражнение «Танец утят»

Музыкальное сопровождение – «Танец утят» (французская народная песня)

И.п.- сед на мяче, руки согнуты в стороны, ладонями вперед, лицом в круг.

**I.1-4** – четыре раза согнуть пальчик в кулачок («клювики»).

5-8 – четыре раза поднять и опустить локти вниз («крылышки»).

**II.1-4** – четыре раза колени вправо-влево («хвостики»).

5-8 – четыре хлопка перед собой.

**III-IV.** Повторить упражнения I и II.

**Припев.**

**I.1-8** – восемь подскоков вокруг мяча вправо.

**II.** Повторить упражнение I в другую сторону.

**III-IV.** Повторить упражнения I и II.

**Основная часть:** комплекс упражнений с фитболами «Белоруска»

Музыкальное сопровождение – песня «Тик-так» (муз. Э. Ханка, сл.

Л. Пранчака).

**Вступление.**

И.п. – сед ноги вместе, руки на поясе.

**Первый куплет.**

**I.1-4** – «гармошка» правой ногой наружу.

5-8 – «гармошка» правой ногой внутрь.

**II.** Повторить упражнение I с другой ноги.

**Припев.**

**I.И.п.** – согнуть руки вперед, предплечья вверх, пальцы в кулак, указательные пальцы вверх.

1 – предплечья вправо.

2 – повторить счет 1 влево.

3-4 – повторить счет 1-2.

5 - руки перед собой, правая сверху.

6 – предплечье правой руки вверх, пальцы врозь, большой палец к ладони («четыре года»).

7-8 – повторить счет 5-6 другой рукой.

**II.** И.п. – руки перед собой, правая сверху.

1-2 – правый локоть вниз, левый вверх.

3-4 – повторить счет 1-2.

5-6 – с поворотом направо руки перед грудью, кисти в кулак, локти вниз и вверх – 2 раза.

7-8 – повторить счет 5-6 в другую сторону.

**III-IV.** повторить упражнение I и II.

**Второй куплет.**

**I.** 1-4 – «гармошка» ноги врозь.

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

**II.** Повторить упражнение I.

**Припев.**

Повторить упражнение припева.

**Третий куплет.**

**I.** 1-4 – «гармошка» правой наружу, правая рука вперед и в сторону.

5-8 – «гармошка» правой внутрь, рука вперед и на пояс.

**II.** Повторить упражнение I с другой ноги и руки.

**Припев.**

Повторить упражнение припева.

**Проигрыш.**

1-4 – руки вперед и в стороны ладони вверх.

5-8 – руки вперед и на пояс.

**Четвертый куплет.**

**I.** 1-4 – «гармошка» ноги врозь, руки вперед и в стороны, ладони вверх.

5-8 – «гармошка» ноги вместе, руки вперед и на пояс.

**II.** Повторить упражнение I.

**Припев.**

Повторить упражнения припева.

**Основные движения:** Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Передача мяча ногами, лежа на спине.

**Творческое задание «Танец в образе»** Дети изображают под музыку, как танцуют заяка, мишка, гусь и другие персонажи.

**П/и.** «Ловишки на мячах» (2неделя)

**П/и** «Зима и лето» (3-4 неделя).

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

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. Пальчиковая гимнастика «Птички и ветер»

## **Тема 6: «Две подружки» (Февраль)**

### **Задачи:**

- Формировать умение у детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол - гимнастики в парах: вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; руки в сцеплении; полунаклоны вперед.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

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

**Основная часть:** комплекс упражнений с фитболами в парах «Две подружки»

Музыкальное сопровождение – песня «Две капельки» (муз. Е. Зарицкой, сл. Е. Приходько)

И.п. – сед на мяче ноги вместе, в парах (расстояние между партнерами – два шага) лицом к о.н.

### **Вступление.**

1-8 – и.п.

### **Первый куплет.**

I.1-2 – руки вперед в стороны, ладони вверх.

3-4 – руки на пояс.

5-6 – «первый» протягивает «второму» ближнюю к партнеру руку ладонью вверх.

7-8 – «второй» кладет ближнюю руку ладонью вниз на ладонь партнера.

II. 1-2 – руки в сцеплении ( правая рука «первого» и левая рука «второго» партнера ) отводятся назад.

3-4 – руки вперед.

5-8 – повторить счет 1-4.

III.1-4 – вставая, партнеры расходятся: «первый» вправо, «второй» влево, обходя на четырех шагах свои мячи по кругу.

5-7 – партнеры встречаются, приветствуют друг друга и продолжают движение.

8 – сед на мяче, ноги вместе, лицом к о.н., руки на поясе.

**Припев 1**( Ах ты лисонька...»)

**I.1-** круг левой кистью перед лицом влево.  
2- левая рука к плечу, кисть вниз ( под подбородок).  
3-4 – повторить счет 1-2 с другой руки.  
5-8 – с полунаклоном вперед, четыре поочередных поглаживающих движения кистями перед собой.

**II.** Повторить упражнение I.

**III.1-2** – правая нога на пятку вперед в сторону, руки в стороны книзу, ладони вверх.

3-4 – правую приставить к левой, руки на пояс.

5-8 – повторить счет 1-4 с другой ноги.

**IV.1-4** – четыре движения согнутых вперед рук, предплечье вверх, вправо-влево, влево-вправо.

5-6 – шаг правой вперед с наклоном вперед, руки вперед, ладони вверх.

7-8 – и.п.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 2** («Ах, ты зайныка...»)

**I.1-8** – на каждый счет прыжки с одной ноги на другую, руки согнуты вперед, кисти вниз («лапки»)

**II.1-8** – восемь прыжков на двух ногах (возможны варианты прыжков вправо-влево или по два прыжка на одной и другой ноге).

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

**Третий куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 3** («Ах, ты Мишенька...»)

**I.1-8** – на каждый счет ходьбы на месте ноги врозь с небольшим наклоном туловища влево-вправо, руки в стороны, полусогнуты, ладони внутрь.

**II.** Повторить упражнения I, выполняя ходьбу с небольшим продвижением вперед и назад.

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

**Четвертый куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев 4.**

**I.1-8** – восемь шагов на месте, руки на пояс.

**II.1-8** – восемь хлопков перед грудью.

**III-IV.** Повторить упражнения III-IV припева 1.

Повторить упражнения припева 4.

**Проигрыш.**

**I-VIII.** Импровизация из выученных танцевальных движений.

**Основные движения:** Сидя на фитболе «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена. Перебрасывание мяча друг другу, сидя на фитболе.

**П/и. Найди свой мяч»»** (1-2 неделя).

**П/и «Воробей и орел» (3-4 неделя).**

**Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей».

Упражнение на расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

## *Тема 7: «Гонка мячей» (Март)*

### **Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы ног посредством упражнений с фитболами.
- Закреплять навыки прокатывания мяча одной рукой.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

### **Вводная часть:**

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

### **Основная часть:**

Комплекс упражнений с фитболами «Ням – ням»

Музыкальное сопровождение – песня «Ням-ням» (муз. А. Варламова, сл. Р. Паниной)

#### **Вступление.**

**I.1-8** – ходьба свободно по залу с прокатом мяча то правой, то левой рукой.

**II-VIII.** Повторить упражнение I , на последний счет встать на свое место, мяч справа перед собой на полу, правая рука на мяче.

#### **Первый куплет.**

**I.1-5** – пять шагов вперед в правую верхнюю диагональ с прокатом мяча правой рукой вперед.

6 – приставить ногу.

7-8 – полуприсед, левую руку разогнуть вперед – в сторону (возможна импровизация движений по смыслу музыкального произведения).

**II.1-5** – пять шагов назад на свое место с прокатом мяча назад правой рукой.

6 – приставить ногу, мяч перед собой.

7-8 – полуприсед, правую руку согнуть вперед, предплечье вверх, левая рука на мяче.

**III-IV.** Повторить упражнение I-II.

#### **Припев.**

**I.1-2** – прыжком присед ноги врозь с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать левая рука на мяче, правой погладить живот против часовой стрелки.

5-6 – присед, мяч зажат коленями с тремя хлопками по мячу.

7-8 – потрясти плечи и руками, согнутыми вперед, кисти вниз, коленями похлопать по мячу.

**II.1-2** – присед с тремя хлопками рук по мячу.

3-4 – встать, плечи вверх, руки вниз, ладони от себя («Что делать?»)

5-8 – «гармошка» ноги вместе.

**III-IV.** Повторить упражнения I-II.

**Проигрыш.**

Ходьба вокруг мяча справа по кругу.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.**

Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.**

Ходьба вокруг мяча слева по кругу.

**Третий куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Припев.**

Повторить упражнения припева.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения вступления.

**Прыжки с фитболом в руках.**

**Основные движения:** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед-назад.

**Творческое задание:** «Ай да я!»

**П/и.:** «Рука, нога, живот, спина» (1-2 неделя)

**П/и.:** «Гонка мячей» (3-4 неделя)

**Эстафета:** «Быстрая гусеница»

**Заключительная часть:** Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика «Птички и ветер».



## **Тема 8: «Волшебный цветок» (Апрель)**

### **Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

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

### **Основная часть:**

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Комплекс упражнений с фитболами «Волшебный цветок»

Музыкальное сопровождение – «Песенка Шелковой кисточки» (муз.

Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского).

#### **Вступление.**

И.п. – сед на мяче.

**I.1-8** – шевелить пальчиками, постепенно соединяя руки вперед.

**II.1-8** – повторить упражнение I счет 1-8, разводя руки в стороны книзу.

**III-IV.** Повторить упражнение I-II, но поворачивать кисти внутрь и наружу.

#### **Первый куплет.**

**I.1-2** – руки в стороны книзу, кисти вверх.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти вниз.

5-6 – руки в стороны кисти вверх.

**II.1-2** – руки в стороны вверх, кисти кверху.

3-4 – повторить счет 1-2, кисти книзу.

5-6 – руки вверх, кисти кверху.

7-8 – повторить счет 5-6, кисти наружу, соединяя ладони.

**III.1-4** – руки перед грудью.

5-6 – разъединя ладони, кисти вниз (показать ладошки).

7-8 – руки перед грудью, ладони вместе, пальцы вверх («лодочка»).

**IV.1-4** – повторить упражнение III счет 5-8.

**V.1-6** – сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»), постепенно поднимать руки, согнутые вверх.

7-8 – руки согнуты над головой, запястья вместе, пальцы врозь («цветок раскрылся»).

**VI.1-6** – соединяя пальцы, опускаем руки перед грудью, на каждый счет сгибая и разгибая пальцы («бутончик дышит»).

7-8 – пальцы врозь, запястья вместе («цветок раскрылся»).

**VII.1-2** – правая ладонь в кулачок.

3-4 – левая ладонь накрывает правый кулак («лепестки в бутон»)

5-6 – пальцы левой руки врозь («лепесток раскрылся»)

7-8 – пальцы правой руки врозь, запястья вместе.

**VIII.1-8** – повторить упражнение VII с другой ладонью.

**Проигрыш.**

**I.1-4** – поочередно пошевелить пальчиками («лепестки колышутся от ветра»)

5-8 – повороты кистями влево-вправо на каждый счет.

**II.** Повторить упражнения I.

**III-IV.** Повторить упражнения I-II.

1-8 – руки вниз, потрясти расслабленно кистями.

**Второй куплет.**

Повторить упражнения первого куплета.

**Проигрыш.**

Повторить упражнения проигрыша.

**Творческое задание: «Танец в образе»**

Дети под музыку должны изобразить, как танцуют заяц, мишка, гусь и другие персонажи.

**П/и: «Прятки»**

**П/и: «Угадай, кто сидит на мяче».**

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

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

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

## **Тема 9: «Играй, играй мяч не теряй» (май)**

### **Задачи:**

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную, с подбрасыванием и ловлей мяча, «змейкой» с отбиванием мяча о пол. Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз!».

**Основная часть:** Повторение ранее разученных комплексов.

**П/и «Играй, играй, мяч не теряй».**

**Эстафеты:** «Быстрая гусеница», «Веселые котята» » - ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках. Подвижные игры по желанию детей.

**Заключительная часть:** Упражнение на расслабление «Звезда». Ходьба по массажным дорожкам.

## **Тема 10: «Королевство волшебных мячей» (итоговое занятие)**

### **Задачи:**

- Повторить броски и ловлю мяча.
- Закрепить выполнение упражнений фитбол-аэробики.
- Содействовать укреплению мышц пальцев рук и кисти.
- Развивать ловкость, ориентировку в пространстве и координацию движений.

### **Вводная часть:**

Построение в шеренгу друг за другом.

**Педагог:** Внимание! Внимание!  
Спешу вам сообщить:  
Сегодня путешествие  
Хотим мы совершать.  
Приглашаю всех друзей  
В королевство волшебных мячей!

Перестроение в две шеренги. *(Педагог знакомит детей с различными мячами)*

**Педагог:** Вот живет в корзине мяч Баскетбол,  
Отдыхает в сетке мяч Волейбол,  
  
Вот забит в ворота распрекрасный гол –  
Это постарался наш любимый мяч Футбол.  
  
А еще есть мяч – опора –  
Для здоровья он, без спора.  
Фитбол, скажу вам не тая.  
Прекрасен!  
Так сядьте на него, друзья!  
Итак, скорей идем вперед.

### **Упражнение «Танец маленьких утят»**

**Педагог:** Мой веселый звонкий мяч,  
Пожелай нам всем удач!  
Дружно встали по порядку,  
Начинаем мы зарядку.  
Чтобы сильным быть и ловким,

Любить надо тренировки.

### Упражнение « Часики»

**Педагог:** А теперь скорей вставай,  
Мячик с пола поднимай.  
Раз, два, три –  
Мяч скорей бери,  
Четыре, пять, шесть –  
Вот он здесь,  
Семь, восемь, девять –  
Кто бросать умеет?

### Упражнение с мячами (броски вверх и ловля)

**Педагог:** На лету схвачу руками,  
Подтяну к груди локтями,  
Вверх подброшу мячик свой  
Точно-точно над собой.

*Броски с хлопками.*

Высоко свой мячик брошу,  
Хлопну весело в ладоши  
И опять ловлю, счастливый,  
Мячик круглый и красивый!

*Удары в пол двумя руками.*

Я бегу, а мячик мой  
Рядом скачет под рукой.  
От ладошки не уйдет,  
Звонко песенку споет.  
То одной, то другой  
Бью по мячику рукой.  
Убежит он – догоню,  
Я на месте не стою.

*Удары в пол поочередно то правой, то левой рукой, ловля двумя руками.*

### **Игра «День – ночь»**

Перестроение в колонну по два. Передача мяча в парах. Броски и перекаты мяча друг другу в различных и.п.

**Педагог:** Мяч веселый есть у нас,  
Мы играем целый час.  
Он бросает – ты поймай,  
А уронишь – поднимай.

### **Упражнение «Веселый мячик»**

**Педагог:** Чтобы с мячиком дружить,  
Надо пальцы нам развить.

### **Упражнение «Волшебный цветок»**

А теперь мы отдохнем,  
Уберемся и домой пойдём.

*Уборка инвентаря. Выход из зала под музыку.*

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

### **КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

#### **Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

#### **Подыши одной ноздрей**

**Цель:** учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

#### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

#### **Ветер (очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*



## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Подвижные игры на мячах – фитболах

#### *«Автомобили»*

**Цель:** развивать быстроту реакции на сигнал, выносливость, ловкость.

Все играющие стоят свободно по залу с мячами. С начала музыкального сопровождения дети выполняют ходьбу (бег) по залу, перекатывая мяч двумя руками перед собой («едут на машинах»), в любом направлении и смотрят на сигналы «светофора». Скорость передвижения по залу регулируется темпом музыкального произведения. В руках у педагога карточки («светофор»). Если он поднимает красную карточку, дети должны остановиться, если желтую – выполнять ходьбу (бег) на месте, зеленую – продолжать движение по залу. Штрафные очки назначаются за столкновение мячами и за неправильные действия по карточкам. В течение игры подводятся итоги. У кого из игроков больше штрафных очков, тот отправляется на «штрафную стоянку» т.е. выбывает из игры.

#### *«День и ночь»*

**Цель:** развивать ловкость, ориентировку в пространстве, внимание.

Дети с мячами – фитболами в руках в произвольном порядке располагаются по залу. По команде «День!» они начинают различные передвижения (ходьба с перекатами мяча). По команде «Ночь!» принимают положение лежа животом на мяче – «спят». Выигрывает тот, кто во время передвижений ни разу не коснется чужих мячей и быстрее всех «заснет».

#### *«Зима – лето»*

**Цель:** развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Для игры выбирается два водящих, у них два фитбола: красный и зеленый. Владелец зеленого мяча – «зима» - после команды педагога начинает передвижения по залу, перекатывая мяч с целью «заморозить» (коснуться фитболом) как можно больше количество игроков. «Замороженные» игроки замирают на месте. Владелец красного мяча – «лето» - может «разморозить» своих товарищей, подкатив к ним мяч. После того как они вдвоем выполнят пять приседаний с опорой о мяч, игрок считается «размороженным» и может продолжить игру. Победителем считается тот, кто ни разу не был «замороженным».

#### *«Воробей и орел»*

**Цель:** развивать быстроту реакции, формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

Играющие сидят на мячах лицом в круг. Под различные музыкальные фрагменты дети выполняют танцевальные движения. Когда звучит быстрая музыка, играющие становятся «воробьями» и выполняют прыжки на двух ногах, если медленная - «орлами» и имитируют «взмахи крыльями». Выигрывает тот, кто не ошибется.

### **«Рука, нога, живот, спина»**

**Цель:** гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

Играющие свободно располагаются по залу с фитболами. По команде педагога «рука» дети должны взять мяч в руки и поднять его вверх, по команде «нога» - лечь на спину и поднять фитбол вверх, зажав его ногами, «живот» - лечь на фитбол животом, «спина» - лечь на фитбол спиной. Штрафные очки назначаются за падение с мяча если он укатится. Победителем считается игрок, набравший наименьшее число штрафных очков.

### **«Прятки»**

**Цель:** содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

Мячи произвольно лежат по залу. Дети построены в колонну. Н куплет песни направляющий ведет колонну в любом направлении, показывая различные движения, ребята повторяют за ним. На припев песни «Кто не спрятался...» направляющий отворачивается к стене, закрывает глаза руками и ждет окончания припева. В это время дети разбегаются по залу и «прячутся» за мячами. На проигрыш водящий, открыв глаза быстро передвигается по залу и ищет того, кто из детей шевелится или у кого двигается мяч. Нарушившего правила игрока водящий пятнает, и со следующего куплета он становится водящим. Победителем становится тот, кто ни разу не попадаетеся водящему.

### **«Гонка мячей»**

**Цель:** развивать ловкость, умение передавать мяч, не уронив его.

Играющие стоят в кругу, в руках у каждого фитбол. По команде педагога игроки одновременно передают фитболы рядом стоящему по часовой стрелке. Затем игра повторяется против часовой стрелки (передача мяча в каждую сторону продолжается в течение одной минуты).

### **«Поменяйтесь местами»**

**Цель:** развивать быстроту, внимание, слуховое восприятие.

На полу разложены плоские обручи диаметром 0,5 м – «домики». Их количество на один меньше числа играющих. Из участников игры выбирается водящий. Он становится в центре, все остальные располагаются в «домиках». По команде водящего дети должны поменяться местами, перепрыгивая на фитболах из круга в круг. Водящий пытается занять освободившееся место. Играющий, оставшийся без «домика», становится водящим, и игра повторяется.

### **«Играй, играй, мяч не теряй!»**

**Цель:** формировать навыки владения мячом, ловкость, мелкую моторику рук.

Дети располагаются на залу. Каждый играет с мячом, выполняя действия по своему выбору: бросает вверх и о землю, отбивает мяч на месте и в движении; бросает мяч в стену, в корзину. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх.

Не успевший по сигналу поднять мяч получает штрафное очко.

### **«Ловишки на мячах»**

**Цель:** развивать внимание, координацию движений, ловкость.

По считалке выбирается ловишка, который сидит на мяче в противоположном конце зала. Дети начинают игру словами: «Раз, два, три – игру начни!». Прыгая на мячах стараются увернуться от ловишки. Тот, кого ловишка осалил, выходит из игры.

### **«Ловишка бери ленту»**

**Цель:** развивать ловкость. Упражнять в умение бегать в различных направлениях, не наталкиваясь, друг на друга, действовать по сигналу.

Играющие становя в круг, выбирают ловишку. Все, кроме ловишки, получают полоску из цветного материала или ленточку, которую они закладывают сзади за пояс или ворот. Ловишка встает в центр круга. По сигналу педагога: «Беги!» - дети разбегаются по площадке. Ловишка бежит за играющими, стремясь вытянуть у кого-нибудь из них ленточку. Лишившийся ленточки временно отходит в сторону. По сигналу педагога: «Раз, два, три, в круг скорей беги!» - дети строятся в круг. Ловишка

подсчитывает количество взятых лент и возвращает их детям. Игра возобновляется с новым ловишкой.

### ***«Угадай, кто сидит на мяче»***

***Цель:*** развивать быстроту реакции, ловкость, умение перекатывать мяч за спиной, повышение эмоционального тонуса.

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 (по возможности изменив голос): «Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?»

### ***«Найди свой мяч»***

***Цель:*** развивать ориентировку в пространстве с закрытыми глазами, умение передавать мяч друг другу, не роняя его.

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.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 4**

### **Творческие задания**

#### ***«Ай да я!»***

**Цель:** содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Построение в круг сидя на фитболах. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все дети хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай да я!» - и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?» Становится следующим водящим тот, на кого он указал.

#### ***«Танец в образе»***

**Цель:** воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Детям предлагается изобразить под музыку, как танцуют: зайка, мишка, гусь и другие персонажи.

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 5**

### **Требования к уровню подготовки воспитанников.**

Результатом развития физических качеств детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики должно явиться повышение двигательной активности, укрепление физического и психологического здоровья детей.

К концу года дети:

1. Должны знать:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

2. Должны иметь представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

3. Должны уметь:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- выполнять упражнение на растягивание с использованием фитбола;
- сохранять правильную осанку в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- проявлять самостоятельность, творчество, инициативу;

## **Требования к проведению занятий и последовательность обучений упражнениям на фитболах.**

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей).



## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.

Экспресс-диагностика разработана на основе методик Т.М.Бондаренко. Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладение основными движениями), динамику этих показателей в течение всего года. **Цель диагностики:** выявление уровня физических качеств детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Скоростно-силовые качества:** Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для повышения активности и интереса целесообразно на определенном расстоянии разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.  
**Челночный бег.**(30 метров).

#### Оценка освоения основных движений.

- «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- «хорошо» -при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)
- «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);
- «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);
- «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

Ф.и. реб.	Сформированность основных движений.													
	1		2		3		4		5		6		средний	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

1 – ходьба, 2 – бег, 3 – прыжки, 4 – ползание, 5 – равновесие, 6 – бросание, ловля, катание и т. Д.

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ												
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6		
	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	

**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; **Д** — 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; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

*Н* — начало курса; *К* — конец курса.

