

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63»

Принята
Педагогическим советом
МАДОУ «Детский сад №63»
Протокол от 30.08.2024г, №1

Утверждена
Приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 63»
от 30.08.2024г, №200

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

Возраст обучающихся (4-5 лет)
Срок реализации 1 год
Средняя группа «Рукавичка»

Автор – составитель:
Елгановой Элины Игоревны
Инструктора по физической культуре

г. Ижевск 2024 год

Содержание:

1. Основные характеристики.

1.1. Пояснительная записка:

Направленность программы.

«Фитбол - гимнастика» программа физкультурно- спортивной направленности.

Одним из путей охраны и укрепления здоровья детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол – гимнастикой. Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Актуальность и новизна программы.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Отличительные особенности программы.

Средства Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение средствами мультимедии, развитие красоты и пластики движений. При обучении детей необходимо делать акцент на обучение посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребенка упражнений и игр. Игровые задания придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным. Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности. Воображаемые ситуации помогают сделать задания интересными. Он не просто занимается с мячом, а превращает его в коня, колесо, руль, солнышко; ищут способы решения двигательной задачи. Изобразительные движения способствуют развитию чувства мяча, делают движения выразительными,

точными, координированными. Эмоции, возникающие при выполнении упражнений, активизируют многие функции организма. Дети попадают в особый мир отношений, переживаний, сосредотачивают внимание на новых объектах, переключают психическую деятельность, что способствует эмоциональной и физической разрядке, снятию напряжения. Ребенок учится добиваться успеха. Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их эмоциональное состояние и дисциплинируют. И, конечно являются эффективным средством оздоровительной работы. Упражнения на гимнастических надувных мячах - фитболах позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и т.д.) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений. Являясь подвижной опорой, мяч способствует тренировке вестибулярного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов

Адресат программы:

Программа дополнительного образования «Фитбол - гимнастика» рассчитана на 1 год обучения.

Возраст обучающихся – 4 –5 лет.

Объем часов– 88

Наполняемость группы: 5 – 25

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – спортивный зал, мяч фитбол по росту ребенка.

Режим занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня вне основных режимных моментов.

Периодичность – 2 раза в неделю,

Продолжительность занятия – 20 минут.

1.2 Цели и задачи

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

Задачи:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям
- укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки

Развивающие:

- развитие и совершенствование координации движений и равновесия
- развитие мелкой моторики и речи
- развитие двигательных качества

Воспитательные:

- нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития
- улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы
- адаптация организма к физической нагрузке.

1.3 Содержание программы.

Учебный план.

Название блоков	Перечень тем занятий	Количество часов
Вводное занятие.	Познакомить детей с большими мячами «Мой веселый звонкий мяч»	2
Блок 1."Упражнения с фитболом в руках сидя на фитболе».	1. «Веселый мяч» 2. «Стульчики» 3. «Гусеницы»(Мониторинг)	6(2 теория, 4 – практика)

Блок 2. « Упражнения в партере».	4. «Качели» 5. «Силачи» 6. «Жуки» 7. «Веселые ножки» (Развлечение с мячами разного размера)	8 (3- теория, 5 – практика)
Блок 3. « Упражнения с покачиваниями»	8. «Птицы» 9. «Земля» 10. «Рыбки» 11. «Муравьишка» (Открытое занятие для педагогов)	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 4. «Упражнения в равновесии»	12. «Пешеходы» 13. «Здравствуй солнце» 14. «Лягушки» 15. «Веселые зайчата»	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 5. «Упражнения на расслабления и равновесие»	16. «Гимнасты» (Развлечение «Горячая картошка») 17. «Ловкие ребята» 18. «Лошадки» 19. «Быстрый и ловкий»	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 6. «Упражнения на растяжку »	20. «Гимнасты» 21. «Змейки» 22. «Вместе весело шагать» (Развлечение «Мы солдаты») 23. «Обезьянки»	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки »	24. «Циркачи» 25. «Гонка мячей» 26. «Жанглеры» 27. «Колобки» (Открытое занятие для родителей)	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 8. «Упражнения на координацию »	28. «Кошки - мышки» 29. «Акробаты» 30. «Самолеты» (Мониторинг) 31. «Гонка мячей»	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 9. «Упражнения для опорно-двигательного аппарата»	32. «Буратино» 33. «Парашюты» 34. «Мячики» 35. «Зайчики»	8(3- теория, 5 – практика)
Блок 10. «Упражнения для	36. «Кузнечики» (Соревнования«Мы спортсмены»)	8(3- теория, 5

здоровья »	37. «Бабочки» 38. «Кенгуру» 39. «Шарик»	– практика) (3- теория, 5 – практика)
Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма»	40. «Ветерок» 41. «Солдатики» 42. «Велосипедисты» (Развлечение «Мой веселый звонкий мяч», совместно с родителями) 43. «Мельницы»	8
Всего		88

Содержание учебного плана

Дата	Тема занятия	Содержание занятия	Материал	Количество часов
02.09.24	Вводное занятие. «Мой веселый звонкий мяч»	Знакомимся с фитбол мячами и их свойствами и размерами. Как правильно его держать, как правильно сидеть на нем, как прыгать. Правильной работе рук, ног и правильной осанке. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров, по полу; по скамейке.	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
04.09.24		Подвижная игра «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация		
Блок 1."Упражнения с фитболом в руках сидя на фитболе». Задачи: 1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.				
09.09.24	«Веселый мяч»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением	Фитбол, музыкальное	2

11.09.24		вперед. (С фитболом в руках) Выполнение правильной посадки на мяче. - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» Практика: Подвижная игра “Гусеница” Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	сопровождение	
16.09.24 18.09.24	«Стульчики»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу); Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса Практика: Подвижная игра “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
23.09.24 25.09.24	«Гусеницы» (Мониторинг)	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; Практика: Подвижная игра «Паровозик» Подвижная игра «Докати мяч» Подвижная игра «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		Релаксация «Вибрация»		
Блок 2. « Упражнения в партере». Задачи: 1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа,приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.				
02.10.24 07.10.24	«Качели»	Теория: Ходьба. Бег.(фитбол на голове, держим руками) -И.п. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу бегут к своим фитболам и приседают. -И.п. - упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться ви.п. -«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; Практика: П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
09.10.24 14.10.24	«Силачи»	Теория: Ходьба и бег, (фитбол в руках) -И.п. - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		И. п. - лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. И. п. - лежа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол, вперед-назад. «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Практика: Подвижная игра «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»		
16.10.24 21.10.24	«Жуки»	Теория: Ходьба и бег фитбол за головой -Переходы из положения упор, сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. -И. п. - лежа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. -И. п. - лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол Практика: Подвижная игра «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	Фитбол, музыкальное сопровождение	
23.10.24 28.10.24	«Веселые ножки» (Развлечение с мячами разного размера)	Теория: Ходьба и бег фитбол за рожки на спине И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		руки упираются в пол. .Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; Практика: Повижная игра «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»		
Блок 3. «Упражнения с покачиваниями» Задачи: 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.				
04.11.24 06.11.24	«Птицы»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. Практика: Подвижная игра «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»		
11.11.24 13.11.24	«Земля»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; .наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; .«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; Практика: Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

18.11.24 20.11.24	«Рыбки»	Теория: Ходьба и бег, фитбол перед собой Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. «Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. Практика: Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
25.11.24 27.11.24	«Муравьишка» (Развлечение «Снежки»)	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. . Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. .Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Практика: Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»		
Блок 4. «Упражнения в равновесии» Задачи: 1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. 5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности				
02.12.24 04.12.24	«Пешеходы»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)фитбол в руках Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; «Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; Практика: Подвижные игры «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»		
09.12.24 11.12.24	«Здравствуй солнце»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») фитбол в руках Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; Наклоны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Практика: Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
16.12.24 18.12.24	«Лягушки»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») фитбол в руках И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. И.п. — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. И.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; Практика: Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Здравствуй, солнце!»		
23.12.24 25.12.24	«Веселые зайчата»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”), фитбол в руках И. п. — лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. И. п. - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. И.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; И.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; Практика: Подвижная игра «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
Блок 5. «Упражнения на расслабления и равновесие»				

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

13. 01.25 15. 01.25	«Гимнасты» (Развлечение «Горячая картошка»)	Теория: Ходьба, бег фитбол за головой И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. «Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; Практика: Подвижная игра «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
20. 01.25 22.01.25	«Ловкие ребята»	Теория: Ходьба на носках, пятках, поднимая колено вверх, бег змейкой, бег по сигналу в другую сторону (фитбол в руках) Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; Практика: Игра эстафета Эстафета на фитболе Подвижная игра «Быстрый и ловкий»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		Подвижная игра «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Пальчиковая гимнастика «Шарик»		
27. 01.25 29.01.25	«Лошадки»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (Фитбол в руках) «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; -«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Практика: Подвижная игра «Докати мяч» Подвижная игра «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

Блок 6. «Упражнения на растяжку»

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

03.02.25 05.02.25	«Гимнасты»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки (Фитбол в руках) И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
--------------------------	------------	--	---	---

		медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; И.п. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 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. Практика: Подвижная игра « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж«Этот шарик не простой»		
10. 02.25 12.02.25	«Змейки»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; И. п. — то же, при «накате» на фитболдальнюю руку поднять вверх; И. п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. «Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. И.п. то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		И.п. сед ноги вросьфитбол в руках вверх наклон к одной ноге и к другой, фитбол за ногу Практика: Подвижная игра «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Замочек»		
17. 02.25 19.02.25	«Вместе весело шагать» Развлечение «Мы солдаты»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки (Фитбол за головой) И. п. - лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. И.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; И.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; Практика: Практика: Подвижная игра «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
24.02.25 26. 02.25	«Обезьянки»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. «Махи ногами» и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		горизонталь, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх И.п ноги врозь, живот на фитболе руки на полу тянем шпагат Практика: Подвижная игра «Бусинки» Подвижная игра «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Ветер»		
Блок 7. «Упражнения на формирования навыка правильной осанки » Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.				
03.03.25	«Циркачи»	Теория: Ходьба и бег спиной вперед, подскоки боком фитбол в руках над головой.	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
05.03.25		Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол		

		одной ногой. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. И.п. стоя спиной к стене, фитболприжат спиной и стеной, приседаем вниз и выпрямляемся Практика: Подвижная игра«Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»		
10.03.25 12.03.25	«Гонка мячей»	Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) И.п. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. И.П.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. И.п. сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; И.п. стоя спиной к стене, фитболприжат спиной и стеной, приседаем вниз и выпрямляемся Практика: Подвижная игра«Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
17.03.25 19.03.25	«Жанглеры»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Жирафы, »«Пинвины» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки ноги врозь- вместе, фитбол на голове. Подбрасывание и ловля мяча. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. И.п. то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. И.п. Лежа на спине, на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и. п. то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. «Махи» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; И.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные. И.п. стоя спиной к стене, фитбол прижат спиной и стеной, приседаем вниз и выпрямляемся Практика: Подвижная игра «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»		
24.03.25 26.03.25	«Колобки» (Развлечение «Прекрасные цветочки»)	Теория: Ходьба в полу приседе и в полном приседе фитбол перед собой, бег спиной вперед Подбрасывание и ловля мяча Отбивание мяча от пола и его ловля И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. И.п. стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; И.п. лежа на спине мяч крепко держим руками и ногами,	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		катаемся вправо и влево И.п. стоя спиной к стене, фитбол прижат спиной и стеной, приседаем вниз и выпрямляемся Практика: П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»		
Блок 8. «Упражнения на координацию» Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения				
02.04.25 04.04.25	«Кошки - мышки»	Теория: Ходьба и бег змейкой с фитболом, катание мяча ногой то правой то левой, катание мяча руками, по сигналу повороты вправо и влево, катим мяч и догоняем его «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. «Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу; Практика: Подвижная игра «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Шарик» Гимнастика для глаз «Жмурки»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
09.04.25 14.04.25	«Акробаты»	Теория: Ходьба и бег змейкой с фитболом, катание мяча ногой то правой то левой, катание мяча руками, по сигналу повороты вправо и влево, катим мяч и догоняем его «Наклониись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; И.п. стоя у фитбола, одна нога на фитболе руки в стороны катаем мяч вперед и назад, то же с другой ноги «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу; Практика: Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика «Паровоз»		
16.04.25 21.04.25	«Самолеты» (Мониторинг)	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Жирафы», «Пингвины» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Ходьба по скамейке фитбол в руках наверху И.п. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; И.п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 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. Повторение изученного. Практика: Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика «Ежики»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
23.04.25	«Гонка мячей»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием	Фитбол,	2

28.04.25		колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед Ходьба по скамейке правым и левым боком фитбом перед собой. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; - из положения, сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; Практика: Подвижная игра «Гонка мячей» Подвижная игра «Веселые зайчата» Подвижная игра «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика «Ежики»	музыкальное сопровождение	
Блок 9. «Упражнения для опорно- двигательного аппарата» Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.				
05.05.25	«Буратино»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ходьба в приседе ноги вперед идут и через стороны. И.п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го-	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
07.05.25				

		ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 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. Повторение изученного. Практика: Эстафета догони фитбол Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика		
12.05.25 14.05.25	«Парашюты»	Теория: Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Ходьба в приседе ноги вперед идут и через стороны. И.п. сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; -ходьбу, высоко поднимая колени; И.п. из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; И.п. наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; «Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.; И.п. стоя на коленях фитбол рядом сбоку, лечь на фитбол боком рука одна на поясе вторая на фитболе, ноги прямые одна на другой	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		Практика: Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»		
19.05.25 21.05.25	«Мячики»	Теория: Игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) «Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться ви.п. Практика: Подбрасывание и ловля мяча Подбрасывание приседание и ловля мяча Дыхательная гимнастика «Ветер»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
26.05.25 28.05.25	«Зайчики»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед, бег в приседе И.п. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; И.п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитболи в таком положении покачаться; Практика: Подбрасывание и ловля мяча	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		Подбрасывание приседание и ловля мяча Отбивание мяча от пола Отбивание мяча прыжок вверх и ловля Повторение изученного. Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика		
Блок 10. «Упражнения для здоровья » Задачи: 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.				
02.06.25 04.06.25	«Кузнечики» (Развлечение «Мы спортсмены»)	Теория: Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Подскоки парым и левым боком фитбол в руках пенрд собой и вверх. Бег с поворотами по сигналу. Прыжки из приседа вверх и снова в присед. И.п. упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; И. п.сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени;	Фитбол, музыкальное сопровождение	

		И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. И.п. лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. Практика: Подвижная игра «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»		
09.06.25 11.06.25	«Бабочки»	Теория: Ходьба в полуприседе, «Змейкой», шаг наклон к ноге, шаг выпад вперед, бег без задания, прыжки на одной и на другой ноге. И.плежа на животе на фитболе, поворот на спину. И.п. стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. И.п. лежа на животе на фитболе ноги на полу руки в стороны, махив руками как крыльями «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; Практика: Подвижная игра «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	Фитбол, музыкальное сопровождение	
16.06.25	«Кенгуру»	Теория: Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Подскоки парым и левым боком фитбол в руках пенрд собой и вверх. Бег	Фитбол, музыкальное	2

18.06.25		с поворотами по сигналу. Прыжки из приседа вверх и снова в присед И.п. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; И.п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 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. Повторение изученного. Практика: Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика «Папа Еж» Пальчиковая гимнастика «Замочек»	сопровождение	
23.06.25 25.06.25	«Шарик»	Теория: Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки через предмет, фитбол в руках наверху Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. И.п. сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; И.п. стоя на коленях фитбол сбоку, лечь боком на фитбол и в	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		и.п. тоже в другую сторону Практика: Подвижная игра «Гонка мячей» Подвижная игра «Веселые зайчата» Подвижная игра «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика «Шарик»		
Блок 11. «Упражнения для укрепления всего организма» Задачи: 1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.				
04.08.25 06.08.25	«Ветерок»	Теория: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с выпрыгиванием в верх с одной ноги и с другой, катание мяча руками и ногами, бег с фитболом, бег с отбивание фитбола от пола. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; И.п. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; «Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; И.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		фитбол и покачиваться влево-вправо. Подбрасывание и ловля мяча Подбрасывание приседание и ловля мяча Отбивание мяча от пола Отбивание мяча прыжок вверх и ловля Повторение изученного. Практика: Подвижная игра « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж«Этот шарик не простой»		
11.08.25 13.08.25	«Солдатики»	Теория: Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки, бег в приседе, выпрыгивания вверх с продвижением И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; «Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. И.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; И.п. стоя у фитбола поднимаем одну ногу на фитбол, другая на полу, катаем вперед и назад и то же с другой ноги И.п. лежа на полу зажать мяч руками и ногами катаемся вправо и влево вперед и назад И.п. стоя спиной к стене зажать мяч спиной к стене, приседаем вниз и вверх И.п. стоя к стене лицом, зажать мяч грудной клеткой приседаем вниз и вверх Практика: Подвижная игра «Веселые зайчата»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2

		Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика «Замочек»		
18.08.25 20.08.25	«Велосипедисты» (Развлечение «Мой веселый звонкий мяч», совместно с родителями)	Теория: Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с выпрыгиванием в верх с одной ноги и с другой, катание мяча руками и ногами, бег с фитболом, бег с отбиванием фитбола от пола. И.п. сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; -приставной шаг в сторону; -из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. И.п. стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. «Кит» и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. И.п. лежа на спине мяч зажат стопами, опускаем мяч на пол и поднимаем его к голове и снова опускаем И.п. лежа на спине мяч в руках вперед, ноги едут как на велосипеде, а руки вправо и влево И.п. лежа на спине мяч зажат ногами вверх, руки крутят педали Практика: Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»	Фитбол, музыкальное сопровождение	2
25.08.25	«Мельницы»	Теория: Ходьба в полуприседе, «Змейкой», шаг наклон к	Фитбол,	2

27.08.25		ноге, шаг выпад вперед, бег без задания, прыжки на одной и на другой ноге. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. И.п. сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - наклоны вправо и влево как мельницы - ходьба вокруг себя сидя на фитболе - закинуть одну ногу себе на колено и посидеть 4 счета и поменять ногу - прокатиться вперед лечь не спину на фитболе покататься и прогнуться поставить руки на пол «Мостик» И.п. стоя на одном колене сбоку у фитбола поднимаем прямую ногу вперед, в сторону, то же с другой ноги «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 5. «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Практика: Подвижная игра «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»	музыкальное сопровождение	
----------	--	--	---------------------------	--

1.3.1 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Послушаем свое дыхание Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим призна-	Дышим тихо, спокойно и плавно Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;
--	--

кам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: • куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; • какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно); • какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое; • какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой • тихое, неслышное дыхание или шумное. Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма	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, глазалучше закрыть. Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (<i>повторить 5-10раз</i>) 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 системы носоглотки и верхних дыхательных путей. Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.	Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание) Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании. Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается. 1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. 2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.<i>Повторить 4—10 раз.</i>
Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)	Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание) Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние ды-

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких. Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки. 1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим. 2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. <i>Повторить 6-10 раз.</i>	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. <i>Повторить 4-8 раз.</i>
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. <i>Повторить 3-4 раза.</i> Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.	Радуга, обними меня Цель: та же. Исходное положение - стоя или в движении. 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны. 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды. 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. <i>Повторить 3-4 раза.</i>
Ежик	Губы «трубкой»

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукоткрытые губы. <i>Повторить 4-8 раз.</i>	1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы. 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа. 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух). 4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. <i>Повторить 4-6 раз.</i>
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. <i>Повторить 4-5 раз.</i>	Пускаем мыльные пузыри 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри. 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки. 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. <i>Повторить 3-5 раз.</i>
Язык «трубкой» 1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой». 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки. 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд. 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. <i>Повторить 4-8 раз.</i>	Насос 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. <i>Повторить 3—6 раз.</i> П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

1.3.2. Упражнения для релаксации

Э т ю д «З е м л я» Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд. Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.	. «Ц в е т о к» <i>(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)</i> Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.
П о з а а б с о л ю т н о г о п о к о я Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д. Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «М е д у з а». Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.	

1.3.3. Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК Мячи в рассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?	БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами: <i>Мы веселые ребята,</i>
--	---

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.	<i>Любим бегать и играть.</i> <i>Ну попробуй нас поймать.</i> Задача Бармалея — поймать озорных кукол.
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.	ТУЧИ И СОЛНЫШКО Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.
УТКИ И ОХОТНИК Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны	ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого —

«озеро», с другой «камышы». В «камышках» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова: <i>Ну-ка, утки, Кто быстрее Доплывет до камышей? Самой ловкой За победу Сладкое дадут к обеду.</i> После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».	переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.
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. <i>Звонкою подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку. Новую подковкой Звонко ударял И свою подковку Где-то потерял.</i>	ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят: <i>Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!</i> «Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: <i>По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю.</i> 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 (по возможности изменив голос). 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 врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.
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, ХОП. 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 3сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскаком, 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».
«Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.	«Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
«Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает	«Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет

положение седа на полу.	другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.	«Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

1.3.4. Гимнастика для пальчиков

1.КАПИТАН <i>Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.</i> Я плыву на лодке белой По волнам с жемчужной пеной. Я - отважный капитан, Мне не страшен ураган. Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб. И, объездив чудо-страны, Посмотрев на океаны, Путешественник-герой, К маме я вернусь домой.	2.ДОМИК <i>Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.</i> Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком) Там живет веселый гномик. Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки) В колокольчик позвоним.(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается). Двери нам откроет гномик, Станет звать в шалашик-домик. В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу) А на нем - дубовый стол.(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки) Рядом - стул с высокой спинкой.(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе) На столе - тарелка с вилок.(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука
--	--

	изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони) И блины горой стоят – Угощение для ребят.
3. ГРОЗА Капли первые упали, (слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу) Пауков перепугали.(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки) Дождик застучал сильнее, (постучать по столу всеми пальцами обеих рук) Птички скрылись средь ветвей.(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе). Дождь полил как из ведра, (сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук) Разбежалась детвора.(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони). В небе молния сверкает, (нарисуйте пальцем в воздухе молнию) Гром все небо разрывает.(барабанить кулаками, а затем хлопнуть в ладоши) А потом из тучи солнце (поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами) Вновь посмотрит нам в оконце!	4. БАРАШКИ Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки. Захотели утром рано Пободаться два барана. Выставив рога свои, Бой затеяли они. Долго так они бодались, Друг за друга все цеплялись. Но к обеду, вдруг устав, Разошлись, рога подняв.
5. МОЯ СЕМЬЯ Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой. Знаю я, что у меня	6. КОШКА И МЫШКА Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки. (пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны,

Дома дружная семья: Это - мама, Это - я, Это - бабушка моя, Это - папа, Это - дед. И у нас разлада нет.	<i>показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)</i> И легонько их сжимает – Мышку так она пугает. Кошка ходит тихо-тихо (ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад). Половиц не слышно скрипа, Только мышка не зевает, Вмиг от кошки удирает.
---	--

1.4 Планируемые результаты:

- иметь представления о физических свойствах фитбола.
- (прокатывания фитбола по полу, по скамейке, отбивание от пола, различные виды ходьбы, игры с фитболом.)
- научиться правильной посадке на фитболе.
- (сидя, лежа на животе, на спине на фитболе у опоры, без опоры, с добавлением разных упражнений руг, головы, ног)
- научиться базовым положениям при выполнении упражнений
- в партере с фитболом(сидя, лежа на полу, в приседе, с разными положениями рук, ног).
- уметь сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- научиться сохранять равновесие с различными положениями на фитболе.
- научиться выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

2. Организационно – педагогические условия.

2.1. Календарный учебный график:

	Количество часов
В неделю	2
В месяц	8
В год	88

Календарь на 2024 год

СЕНТЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ОКТАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Календарь на 2025 год

ЯНВАРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ФЕВРАЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

МАРТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

МАЙ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ИЮНЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ИЮЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

 - занятия

 - праздничные и выходные дни

Рабочая программа воспитания.

В рамках реализации программы «Фитбол гимнастика» предусмотрено проведение мероприятий воспитательного характера.

Цель программы сформировать гармоничное и всестороннее развитие личности.

Задачи:

- Создание необходимых условий для развития физической культуры и спорта. Взаимодействия ребенок- родитель- педагог. Формирование чувства гордости за свою нацию;
- Формирование культуры и ценностей здорового образа жизни формирование либеральной позиции по отношению к ровесникам, взрослым, людям других национальностей.
- Формирование навыков и умений в физической культуре, для сохранения здоровья и духовного благополучия
- Формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни
- Формирование комфортной и безопасной среды в физической культуре и спорта
- Совершенствование методов гражданско –патриотического движения. Уважения к историческому наследию нашей страны, защитникам Родины

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Название мероприятия, воспитательной активности	Целевой приоритет
В течение года	Открытые занятия	Создание необходимых условий для развития физической культуры и спорта. Взаимодействия ребенок- родитель- педагог.
Ноябрь	День Матери, «Весёлые старты»	Формирование культуры и ценностей здорового образа жизни
Декабрь	«Веселый звонкий мяч»	Формирование навыков и умений в физической культуре, для сохранения здоровья и духовного благополучия
Февраль	День Защитника Отечества «Веселые старты»	Формирование мотивации к физическому развитию и здоровому образу жизни
Март	Международный женский день «Прекрасные цветочки»	Формирование комфортной и безопасной среды в физической культуре и спорта
Май	9 мая «Мы солдаты»	Совершенствование методов гражданско –патриотического движения. Уважения к историческому наследию нашей страны, защитникам Родины

1.1. Условия реализации программы:

Материально – техническое обеспечение.

Имеются фитболы разного диаметра по росту ребенка, магнитофон.

Характеристика помещения для занятий.

Занятия проходят в спортивном зале, где созданы все условия для развития здорового, активного, физически развитой личности, освещение и спортивный инвентарь соответствуют требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы.

Фитболы разного размера

Музыкальное сопровождение

- “Аэробика для малышей” Екатерина Железнова
- Группа «Дельфин»
 - - А я солнышко люблю
 - - Робот
 - - Дельфин
- Детская дискотека

Кадровое обеспечение.

Программа реализуется инструктором по физической культуре Елгановой Элины Игоревны имеющей: высшее образование, первую категорию, «Удмуртский государственный университет», присвоена квалификация Педагог по физической культуре по специальности «Физическая культура».

1.2. Формы аттестации:

Формы отслеживания результатов.

Мониторинг на начало года (сентябрь месяц) и конец года (апрель месяц).

Мониторинг ДООУ по физкультурно- спортивной направленности «Фитбол - гимнастика»

(4-5 лет) 2024 – 2025 учебный год.

№ п/п	Ф.И. ребенка	1		2	
		Н.Г.	К.Г.	Н.Г.	К.Г.
1.					
2.					
3.					
Итого в %		В	Н	В	Н
На начало года					
На конец года					

Н.Г. – начало года

К.Г. – конец года

В – высокий уровень

итого: В% -

итого: В% -

Н – низкий уровень

Н% -

Н% -

Критерии уровня развития способностей ДОО по физкультурно- спортивной направленности на 2024-2025 учебный год «Фитбол – гимнастика» (4-5 лет)

- Имеет представления о физических свойствах фитбола.(прокатывания фитбола по полу, по скамейке, отбивание от пола, различные виды ходьбы, игры с фитболом.)
- Правильная посадка на фитболе.(сидя, лежа на животе, на спине на фитболе, у опоры, без опоры, с добавлением разных упражнений рук, головы, ног)
- Базовым положениям при выполнении упражнений в партере с фитболом(сидя, лежа на полу, в приседе, с разными положениями рук, ног).
- Умеет сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Сохраняет правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- Умеет сохранять равновесие с различными положениями на фитболе.
- Выполняет упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

Анализ мониторинга ДОО по физкультурно- спортивной направленности «Фитбол гимнастика»(4-5 лет) на 2024 – 2025 учебный год.

Формы предъявления и демонстрации результатов:

- Мониторинг
- Развлечение с мячами разного размера
- Развлечение «Снежки»
- Развлечение «Горячая картошка»
- Развлечение «Мы солдаты»
- Развлечение «Прекрасные цветочки»
- Мониторинг
- Развлечение «Мы спортсмены»
- Развлечение «Мой веселый звонкий мяч», совместно с родителями

2.4 Оценочные материалы

Данная программа не предусматривает диагностических мероприятий, а планируемые результаты могут быть отслежены в формах аттестации – мониторинг на начало года (сентябрь месяц) и конец года (апрель месяц)- это все вставить в программу

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

- словесный
- наглядный
- игровой
- практический

Методы воспитания:

Мотивация, поощрение

Формы организации образовательного процесса – групповая.

Формы организации учебного занятия – занятие

Педагогические технологии:

- Группового обучения
- Индивидуальный подход

Алгоритм занятия или его структура.

Каждое занятие состоит из вводной, основной и заключительной частей.

- Во вводной части занятия ставится задача организовать детей, возбудить интерес и привлечь внимание к предстоящим двигательным заданиям, создать необходимую эмоциональную настроенность, а также подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в основной части занятия.
- В основной части занятия решаются следующие задачи: обучение детей новым упражнениям, повторение и закрепление ранее пройденного, совершенствование умений и навыков детей в движениях, воспитание физических качеств.
- В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода от возбужденного состояния организма ребенка к более спокойному; подводятся итоги занятия. Заканчивается занятие организованным уходом детей из зала.

Перечень дидактических пособий.

Карточки с пальчиковыми играми, подвижными играми

2.6. Список литературы:

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
8. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
9. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001
10. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
12. Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
13. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
14. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Нормативно – правовая база:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273- ФЗ.
- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 №629 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Программа Развития МАДОУ «Детский сад №63».

и скреплено печатью

50 (Netherlands)

Заведующий МАДОУ

«Детский сад №63»

А.В. Бурдина

« 30 »

