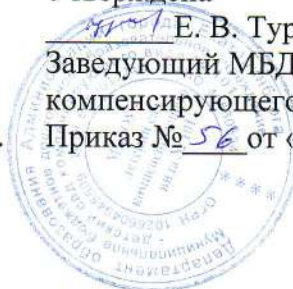


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –  
ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 101  
620072, г. Екатеринбург, ул. Сиреневый бульвар, 5- а, тел/факс: 348- 50-19, 348-13-90  
электронная почта: mdou101@mail.ru

---

Согласована  
Педагогическим советом  
МБДОУ - детский сад  
компенсирующего вида № 101  
Протокол № 2 от « 02 » сентября 2020 г.

Утверждена  
Е. В. Турова  
Заведующий МБДОУ - детский сад  
компенсирующего вида № 101  
Приказ № 56 от « 02 » сентября 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Фитбол-гимнастика»  
для детей дошкольного возраста (5-7 лет)**

**Составитель:** Боярских Т. А.,  
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2020 г.

## Содержание

	<b>Раздел 1 Целевой</b>	
1.1.	Пояснительная записка	2
1.2.	Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол – гимнастика»	5
1.3.	Принципы и подходы к организации образовательной деятельности.	6
1.4.	Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.	8
1.5.	Планируемые результаты освоения детьми программы	9
1.6.	Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы	10
	<b>Раздел 2 Содержательный</b>	13
2.12.	Средства фитбол-гимнастики, используемые на занятиях с детьми дошкольного возраста	13
2.2.	Методы и приемы, используемые в занятии	15
2.3.	Этапы освоения упражнений с использованием фитболов	15
2.4.	Содержание образования в первый год обучения	20
2.5.	Содержание образования во второй год обучения	25
	<b>Раздел 3 Организационный</b>	
3.1.	Календарный учебный график	35
3.2.	Учебный план	38
3.3.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	38
3.4.	Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	

## Раздел 1. Целевой

### 1.1. Пояснительная записка

В соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» определена важность и значение системы дополнительного образования детей, которое направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Дополнительное образование детей - целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных программ, оказания дополнительной образовательной услуги и информационно-образовательной деятельности за пределами основных образовательных программ в интересах человека и государства. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования обеспечивает равные возможности для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от психофизиологических особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья). Нарушение зрения часто является серьезным препятствием для полноценного развития ребенка, успешной социализации, освоения им основной общеобразовательной программы дошкольного образования, а в дальнейшем может привести к трудностям при освоении основных общеобразовательных программ начального образования. Поэтому дополнительное образование расширяет возможности образовательного стандарта и удовлетворяет постоянно изменяющиеся индивидуальные социокультурные и образовательные потребности детей с ограниченными возможностями здоровья. Интеграция основного и дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет сблизить процесс воспитания, развития и обучения, что является одной из наиболее значимых проблем в современной педагогике.

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования основной задачей дошкольного уровня образования является охрана и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, также формирование и становление ценностей здорового образа жизни. Именно дошкольный возраст является наиболее важным и чувствительным для решения данного рода задач, формирования двигательных навыков и физических качеств у детей, так как в этот период на-

и более интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. В тоже время несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей страдающих сердечно – сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. Парадокс современного общества заключается в том, что одновременно с возрастающими возможностями и скоростями передвижения человека резко снижается его физическая подвижность, преобладает малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

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

В связи с этим все актуальнее становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека и прежде всего подрастающего поколения.

Одним из таких путей является применение разнообразных традиционных и инновационных средств физического воспитания. В связи с этим, в ДООУ введены дополнительные занятия по физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика», которые проводит педагог дополнительного образования.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так М. М. Борисова, Е. Г. Сайкина, С. О. Филиппова и другие рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес – технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения.

В работах Т. С. Овчинниковой, А. А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушением речи. Г. Г. Лукина, А. А. Потапчук обосновали эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно – двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» предусматривает занятия для детей дошкольного возраста 5—7 лет (старшая и подготовительная группы). Она разработана на основе программ: «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н. Э. Власовой, «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьминой и в соответствии с действующим законодательством, нормативными правовыми актами федерального, регионального уровня, локальным актами МБДОУ, регулиующими его деятельность:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 "Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования";
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2014 г. N 08-249"Комментарии к ФГОС дошкольного образования";

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года № 26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Положение о платных образовательных услугах;
- Устав МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» отвечает современным принципам государственной политики – «свобода выбора получения образования согласно склонностям и потребностям человека, создание условий для самореализации каждого человека, свободное развитие его способностей, включая предоставление права выбора форм получения образования, форм обучения, организации, осуществляющей образовательную деятельность, направленности образования в пределах, предоставленных системой образования, а также предоставление педагогическим работникам свободы в выборе форм обучения, методов обучения и воспитания». Обучение и воспитание в МБДОУ - детский сад компенсирующего вида № 101 ведется на русском языке.

## **1.2 Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» для детей дошкольного возраста (5-7 лет)**

**Цель программы:** развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи программы:**

*Оздоровительные:*

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

*Образовательные:*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Развитие физических качеств.

3. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.

4. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

*Воспитательные:*

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.

2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы:**

- поддержки разнообразия детства - сохранения уникальности и самооценности детства как важного этапа в общем развитии человека, самооценность детства - понимание (рассмотрение) детства как периода жизни значимого самого по себе, без всяких условий; значимого тем, что происходит с ребенком сейчас, а не тем, что этот период есть период подготовки к следующему периоду;

- лично-развивающего и гуманистического характера взаимодействия взрослых (родителей (законных представителей), педагогических и иных работников МБДОУ) и детей;

- уважения к личности ребенка;

- реализации программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры;

- построения образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;
- поддержки инициативы детей в различных видах деятельности;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям;
- учета этнокультурной ситуации развития детей. Приобщение детей к культуре своего народа (родной язык, произведения национальных поэтов, композиторов и др.);
- принцип интеграции содержания дошкольного образования;
- принцип природосообразности предполагает учет индивидуальных физических и психических особенностей ребенка, его самостоятельность (направленность на развитие творческой активности);
- принцип систематичности (непрерывные и регулярные занятия);
- принцип последовательности (последовательность в отработке текста и движений);
- принцип наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип повторяемости (повторение выработанных двигательных навыков);
- принцип заинтересованности.

Отличительной особенностью Программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, общеразвивающую направленность программы. Данная комплексность основывается на следующих положениях:

- развитие естественных психомоторных способностей дошкольников, обретение ими ощущения гармонии своего тела с окружающим миром, развитие свободы и выразительности телодвижений;
- развитие двигательных способностей, ловкости и подвижности;
- развитие чувства ритма, координации движений и равновесия;
- формирование навыков правильной осанки;
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей;
- тренировка вестибулярного аппарата;
- нормализация психоэмоционального состояния;
- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений;
- формирование умения общаться со сверстниками и взрослыми людьми в различных жизненных ситуациях;



- формирование у детей способностей к взаимодействию в паре и в группе, умению понимать друг друга в процессе выполнения заданий и упражнений и игр;
- формирование навыков коллективного взаимодействия и взаимного уважения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» предназначена для обучения детей 5 – 7 лет и рассчитана на два учебных года:

Первый год обучения – дети 5-6 лет

Второй год обучения – дети 6-7 лет

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.**

**Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы.**

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоординированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

## 1.5. Планируемые результаты

### 1. Планируемые результаты освоения Программы

Воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

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

У воспитанников развиваются умения:

- 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.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

#### **Ожидаемые результаты:**

1 год обучения

- совершенствование равновесия и координации;
- совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
- совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

2 год обучения

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

## **1.6. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы**

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

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

### **Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие **диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич**. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

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

• 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

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

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

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

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

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

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

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

### **Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений**

Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику **В.Н. Зимониной**, которая включает следующие тесты:

- тесты на определение силовой выносливости;
- тесты на определение скоростно-силовых качеств;
- тесты для определения координации движения и ловкости.

Все исследования по определению уровня физической подготовленности проводит педагог дополнительного образования. Все результаты заносятся в таблицу.

Показатель	Бег на 10 м с хода, с	Бег на 30 м с хода, с	Длина прыжка с места, см	Дальность броска набивного мяча из-за головы, см	Бег на скорость на 90 м, с	Бег на скорость на 120 м, с	Бег на скорость на 150 м, с	Бег на скорость на 300 м, с
Ф.И. ребенка								

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

#### ***Уровни освоения программы в старшей группе.***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

#### ***Уровни освоения программы в подготовительной группе.***

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

## **Раздел 2. Содержательный**

Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как "шары Пецци", были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

Две ручки-рожки появились на мяче в 1968 году благодаря сотруднику итальянской компании, производящей резиновые гимнастические шары, Акилино Косани, которому надоело скатываться с гладкой поверхности мяча. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет.

### **Выделяются три группы средств фитбол – гимнастики:**

- 1-я группа: гимнастические упражнения (основное средство);
- 2-я группа: подвижные игры (основное средство);
- 3-я группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство)

Формы организации работы: групповая, индивидуально-групповая.

## **2.2. Средства фитбол-гимнастики, используемые на занятиях с детьми дошкольного возраста**

**Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные.**

**Общеразвивающие упражнения с фитболами** — это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу

комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с фитболами опираются на классическую методику проведения ОРУ с детьми дошкольного возраста.

Характерные особенности ОРУ с фитболами: четкая структура, счет для детей старшего дошкольного возраста, коллективная согласованность двигательных действий.

**Музыкально – ритмические упражнения с мячами** охватывают комплекс фитбол – аэробики, танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структур комплекс фитбол – аэробики составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (сидя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз на отдых, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

**Динамические упражнения с фитболами** имеют имитационно – игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно – двигательного аппарата ребенка. Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т.е. чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления, что сопровождается изменением их длины. В эту группу входят разновидности передвижения с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, ловкости, гибкости, координации, равновесия и др.).

**Подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячом и без них.

Основное предназначение **подвижных игр малой интенсивности** с фитболами – восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включается малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позы в разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры - эстафеты с фитболами предполагают выполнение индивидуальных и командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени и др.

## **2.2. Методы и приемы, используемые в занятии**

– «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

– «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

– «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

– «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

## **2.3. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

### **1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

#### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными



видами ходьбы;

– передача фитбола друг другу, броски фитбола;

– игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

## **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

### **Например:**

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

– присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

– вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение – 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 руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

#### **Организационно - методические указания.**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

#### **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

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;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

## **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

## **3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- 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.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в

«стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение – 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.

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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.

#### **Организационно - методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

#### **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- 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.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

## 2.4. Содержание образования в первый год обучения

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).
4. Способствовать развитию мелкой моторики, памяти, мышлению.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, самомассаж. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

№ занятия	Содержание	Количество часов
1-2	Мониторинг	2
3-6	1. Комплекс 1 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – «Догони мяч», «Докати мяч», «Попади мячом в цель», «Толкай ладонями», «Сбор урожая», «Бусины», «Найди свой мяч»	4
7-10	1. Комплекс 2 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» - «Тучки и солнышко», «Сбор урожая», «Бусины», «Зайцы и волк», «Качели»	4
11-15	1. Комплекс 3 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» – Веточка», «Собачка виляет хвостиком», «Юла», «Зайцы и волк», «Найди свой мяч», «Сбор урожая».	4

16-19	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс 4</li> <li>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</li> <li>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</li> </ol> <p>– «Докати мяч», «Попади мячом в цель» «Сбор урожая», «Бусины», «Тучки и солнышко» «Собачка виляет хвостиком», «Юла»</p>	4
20-24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс 5</li> <li>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</li> <li>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</li> </ol> <p>– «Веточка» «Докати мяч», «Попади мячом в цель», «Зайцы и волк» «Найди свой мяч» «Собачка виляет хвостиком», «Юла»</p>	4
25-29	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс 6</li> <li>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</li> <li>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</li> </ol> <p>– «Ножки танцуют», «Попади мячом в цель» «Попади в цель», «Догони по цвету» «Толкай ладонями», «Охотники и утки» «Бусины», «Догони мяч»</p>	4
30-34	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Комплекс 7</li> <li>2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»</li> <li>3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»</li> </ol> <p>– «Охотники и утки», «Попади в целях», Толкай ладонями» «Бусины», «Догони мяч»</p>	4
35	Мониторинг	1
36	Мониторинг	1
37	«Веселые старты»	1

## 2.5. Содержание образования во второй год обучения

Основные задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

5. Способствовать развитию мелкой моторики, памяти, мышлению

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

№ занятия	Содержание	Количество часов
1-2	Мониторинг	2
3	Комплекс 1 Упр.: «Мы в лес пойдём» Упр. «Тик – так». Упр. «Ветер дует». Упр.: «Катились колеса». Упр. «Поглядите боком..» Упр. «По ровненькой дорожке».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Мишка бурый» 3. Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».	1
4	Комплекс 1 Упр.: «Мы в лес пойдём» Упр. «Тик – так». Упр. «Ветер дует». Упр.: «Катились колеса». Упр. «Поглядите боком..» Упр. «По ровненькой дорожке».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Мишка бурый»  – 3. Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам»	1



5	<p>Комплекс2  Упр. «Пчелки в ульях сидят».  Упр. «Не под окном, а около»  Упр. «Раз, два, три...»  Упр.: «Катились колеса».</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Облака»</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бездомный заяц».</p> <p>3.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.</p>	1
6	<p>Комплекс2  Упр. «Пчелки в ульях сидят».  Упр. «Не под окном, а около»  Упр. « Раз, два, три...»  Упр.: «Катились колеса».</p> <p>Разучивание ритмической композиции « Буратино»</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бездомный заяц».  «Ловишка, бери ленту»</p> <p>3.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.</p>	1
7	<p>Комплекс3.  Упр.: «Маятник».  Упр.: «Лисичка».  Упр. «Змея»:  Упр.: «Гусеница».</p> <p>Разучивание композиции «Кошки –мышки»  Повторение композиций «Облака».</p> <p>Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки»</p> <p>3. Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.</p>	1
8	<p>Комплекс3.  Упр.: «Маятник».  Упр.: «Лисичка».  Упр. «Змея»:  4.Упр.: «Гусеница».</p> <p>Повторение композиции «Кошки –мышки».</p>	1

	<p>Повторение композиций «Буратино».</p> <p>Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни.</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Охотники и утки» «Бармалей и куклы»</p> <p>3. Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.</p>	
9	<p>Комплекс4.</p> <p>Упр. «Бабочка».</p> <p>Упр. «Елочка».</p> <p>Упр. «Книга».</p> <p>Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) и «Кошки- мышки» (повторение).</p> <p>Креативная пауза «Танцевальный марафон»</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Ловишки на мячах»</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Качаемся Упражнения с массажными мяча</p>	1
10	<p>Комплекс4.</p> <p>Упр. «Бабочка».</p> <p>Упр. «Елочка».</p> <p>Упр.«Книга».</p> <p>Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) и «Кошки- мышки» (повторение).</p> <p>Креативная пауза «Танцевальный марафон»</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Ловишки на мячах», «Снежная крепость»</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Качаемся. Упражнения с массажными мяча</p>	1
11	<p>Комплекс5.</p> <p>Упр. «Морская звезда»</p> <p>Упр. «Ножки танцуют».</p> <p>Упр. «Силачи»</p> <p>Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - (разучить) «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)</p> <p>Креативная пауза «Морская фигура».</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры</p>	1

	<p>«Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	
12	<p>Комплекс 5.  Упр. «Морская звезда»  Упр. «Ножки танцуют».  Упр. «Силачи»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - (повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», «Кенгуру»  3.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	1
13	<p>Комплекс 6  1. Упр. «Покачайся».  Упр. «Круговые движения рук» Упр. «Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино- (разучивание)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	1
14	<p>Комплекс 6  1. Упр. «Покачайся».  Упр. «Круговые движения рук» Упр. «Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино- (повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	1
15	<p>Комплекс 7  Упр. «Идем вокруг пенька»  Упр. «Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика</p>	1

	<p>«Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).</p> <p>Креативная пауза «Придумай движение».</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Охотники и утки».</p> <p>Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Качаемся»</p> <p>Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.</p>	
16	<p>Комплекс 7</p> <p>Упр ,« Идем вокруг пенька»</p> <p>Упр. « Петрушка»</p> <p>Упр. «Ножницы»</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>«Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).</p> <p>Креативная пауза «Придумай движение».</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Охотники и утки».</p> <p>«Ловишка, бери ленту».</p> <p>Эстафеты: «Веселые котята»</p> <p>«Кенгуру»</p> <p>3. Упражнение на расслабление «Качаемся»</p> <p>Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.</p>	1
17	<p>Комплекс 8.</p> <p>Упр. «Покажи ножку».</p> <p>Упр. «Покажи мяч».</p> <p>Упр.«Силачи».</p> <p>Упр. «Повернись».</p> <p>Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .</p> <p>Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».</p> <p>2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.</p> <p>«Играй, играй, мяч не теряй».</p> <p>«Танцевальный марафон», «Замри».</p> <p>Эстафеты:</p> <p>«Быстрая гусеница», «Веселые котята».</p> <p>3. Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».</p> <p>Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.</p>	1
18	<p>Комплекс 8.</p> <p>Упр. «Покажи ножку».</p> <p>Упр. «Покажи мяч».</p> <p>Упр.«Силачи».</p> <p>Упр. «Повернись».</p>	1

	<p>Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри».</p>	
19	<p>Комплекс 9.  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -  (повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  « Кенгуру»  3.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	1
20	<p>Комплекс 9  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -  (разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	1
21	<p>Комплекс 10  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	1
22	<p>Комплекс 10  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».</p>	1

	<p>Ритмическая гимнастика Буратино-(повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	
23	<p>Комплекс 11  Упр. « Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня»  (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.</p>	1
24	<p>Комплекс 11  Упр ,« Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня»  (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.</p>	1
25	<p>Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр.«Мостик».  Упр. «Часы».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.</p>	1

	<p>«Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  3. Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.</p>	
26	<p>Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр. « Крылышки»  Упр. «Ножницы»  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  3.: Упражнения на расслабление «Звездочка»,  «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп</p>	1
27	<p>Комплекс 13  1. Упр. «Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр. «Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение», «Бармалей и куклы»,  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	1
28	<p>Комплекс 13  1. Упр. «Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр. «Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-(повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.</p>	1

29	<p>Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - (повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», « Кенгуру»  3.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	1
30	<p>Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - (разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами.</p>	1
31	<p>Комплекс 15  Упр. «Ходьба по болоту».  Упр.« Круговые движения рук»  Упр. « Ножницы».  Ритмическая гимнастика «Буратино»  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  Эстафета: «Быстрая гусеница».  Массаж рефлекторных зон рук и ног</p>	1
32	<p>Комплекс 15  Упр. «Ходьба по болоту».  Упр.« Круговые движения рук»  Упр. « Ножницы».  Ритмическая гимнастика «Буратино»  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый</p>	1



	Эстафета: «Быстрая гусеница». 3.Массаж рефлекторных зон рук и ног	
33	Комплекс 16 Упр. «Покажи мяч». Упр. «Молоточек» Упр. «Тачка» Упр. «Самолет». Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки». Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй». 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры. «Танцевальный марафон», «Замри». Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята». 3.: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп	1
34	Комплекс 16 Упр. «Покажи мяч». Упр. «Молоточек» Упр. «Тачка» Упр. «Самолет». Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки». Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй». 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры. «Пингвины на льдине» Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята». 3.: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп	1
35	Комплекс 17 Упр. «Покажи мяч» Упр. «Тачка» Упр. «Уголок» Упр. «Циркач» Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - (повторить) «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять) Креативная пауза «Морская фигура». 2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Снежками по мячу», « Кенгуру» 3.: Упражнение на расслабление «Звезда»	1

	Упражнения с массажными мячами.	
36	Мониторинг	1
37	«Веселые старты»	1

### Раздел 3. Организационный

#### 3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» для детей дошкольного возраста (5-7 лет) в 2020 – 2021 учебном году.

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности воспитанников и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Образовательный процесс по реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» для детей дошкольного возраста (5-7 лет) осуществляется в двух группах: старшая и подготовительная группы

Учебный год начинается 01 октября 2020 года, заканчивается – 31 мая 2021 года. В летний оздоровительный период (с 01.06.2021 г. по 31.08.2021г.) образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» для детей дошкольного возраста (5-7 лет) не осуществляется.

Непосредственно образовательная деятельность в форме занятий проводится 1 раз в неделю группам по 10 человек, время на НОД определяется в соответствии с СанПиНом:

старшая группа – 25 минут;

подготовительная к школе группа – 30 минут.

Кроме непосредственно образовательной деятельности в течение года планируются и проводятся контрольные (4 неделя октября, 4 неделя февраля, 4 неделя апреля) и итоговые (2 неделя декабря, 2 неделя мая) занятия. В конце мая проводится открытое итоговое занятие для детей и родителей.

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – оздоровительной направленности «Фитбол – гимнастика» для детей дошкольного возраста (5-7 лет) осуществляется в ходе контрольных и

итоговых занятий, а также в ходе различного рода развлечений воспитанников.

Календарный учебный график обсуждается и принимается Педагогическим советом, утверждается приказом заведующего до начала учебного года. Все изменения, вносимые в календарный учебный график, утверждаются приказом заведующего и доводятся до всех участников образовательного процесса.

Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме образовательной программы дополнительного образования в соответствии с календарным учебным графиком.

Месяцы, недели	(5-6 лет)			(6-7 лет)		
	НОД /мин/	К\И	Р\Ф\ П	НОД /мин/	К\И	Р\Ф\ П
<b>Октябрь</b>						
1 неделя	25			30		
2 неделя	25			30		
3 неделя	25			30		
4 неделя	25			30		
5 неделя		25			30	
<b>Ноябрь</b>						
1 неделя	25			30		
2 неделя	25			30		
3 неделя	25			30		
4 неделя			25			30
<b>Декабрь</b>						
1 неделя	25			30		
2 неделя		25			30	
3 неделя	25			30		
4 неделя	25			30		
<b>Январь</b>						
3 неделя	25			30		
4 неделя	25			30		
5 неделя	25			30		
<b>Февраль</b>						
1 неделя	25			30		
2 неделя	25			30		
3 неделя	25			30		
4 неделя		25			30	
<b>Март</b>						
1 неделя	25			30		
2 неделя	25			30		

3 неделя	25		30		
4 неделя		25			30
<b>Апрель</b>					
1 неделя	25		30		
2 неделя	25		30		
3 неделя	25		30		
4 неделя	25		30	30	
5 неделя		25			
<b>Май</b>					
1 неделя	25		30		
2 неделя		20		30	
3 неделя	25		30		
4 неделя		25			30
Итого: количество занятий	37				

НОД – непосредственно-образовательная деятельность

КИ – контрольные и итоговые занятия

Р\Ф\П – развлечения, фестивали, праздники

### 3.2. Учебный план

№ п/п	Содержание	Возрастные группы	
		Первый год обучения	Второй год обучения
1.	Кол-во возрастных групп	1	1
2.	Продолжительность учебного года	37 недель	37 недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней
4.	Период проведения мониторинга	Первые две недели, последние две недели	
5.	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	25мин	30мин
6.	Количество занятий в неделю по дополнительной общеобразовательной программе	1	1

### 3.3. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале ДОУ для занятий фитбол-гимнастикой включает в себя:

	<b>Спортивный инвентарь и материалы</b>	<b>количество</b>
1.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55 см)	15
2.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см)	15
3.	Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 40 см)	15
4.	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	20
5.	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	20
6.	Спорткомплекс из мягких модулей	1
7.	Коврик массажный	20
8.	Коврики гимнастические	15
9.	Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами	2
10	Кардиолесенка	2
11	Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные пластиковые элементы с различным рифлением: для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений)	1
12	Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик)	1
13	Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений	1
14	Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.)	2
<b>Дополнительное оборудование</b>		
15	Музыкальный центр	1
16	Подборка музыкальных произведений для комплекса ОРУ	1

### 3.4. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Власенко Н. Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста». – СПб.: ООО Издательство «Детство –пресс», 2015.
2. Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования « ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ». / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С.
3. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА\$СИНТЕЗ, 2014.
4. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет: Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.
6. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
7. Сайкина Е. Г. , Кузьмина С. В. «Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» ». – СПб.: ООО Издательство «Детство –пресс», 2016.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для детей 2-7 лет. М: Мозаика-Синтез, 2012.
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2010.
10. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушениями зрения.- Москва: Школьная Пресса, 2008.
11. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Танцевально – игровая гимнастика Са-Фи-Дансе для детей: учеб.- метод. пособ. для педагогов дошк. и шк. учр. - СПб.: ООО Издательство «Детство –пресс», 2006.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575893

Владелец Турова Елена Владимировна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023