

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»
(МДОУ «Д/с № 40»)

СОГЛАСОВАНО
Решением педагогического совета
от 31.08.2020 г. протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом заведующего
МДОУ «Д/с № 40»
от 01.09.2020 г. № 01-14/67

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Фитбол - гимнастика»

для детей 4-7 лет

срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Рыбина Надежда Николаевна, инструктор по физической культуре

УХТА, 2020 год

Содержание:

1. Основные характеристики программы	3-33
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Цель и задачи Программы	5
1.3. Содержание программы	5-33
2. Организационно-педагогические условия	33-36
2.1. Календарный учебный график	33
2.2. Условия реализации программы	33-35
2.3. Формы контроля	35
2.4.Оценочные материалы	36
3. Список используемой литературы	37
Приложение 1. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.	
Приложение 2. Комплексы упражнений	

1. Основные характеристики Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Актуальность программы

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений детей дошкольного возраста. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат.

Новизна программы, педагогическая целесообразность программы

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на здоровье.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия «Фитбол-гимнастикой» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Программа предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов «фитбол-гимнастики», через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Отличительные особенности Программы

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях Фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей,

способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Адресат Программы

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 4-7 лет и охватывает два периода: от 4 до 5 лет, от 5 до 7 лет. Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора

Данный вариант программы может быть использован для воспитанников, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности. Зачисление в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором между родителями и дошкольным образовательным учреждением.

Объем Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет 63 учебных часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий: обучение по программе «Фитбол - гимнастика» проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, развлечение;
- открытое занятие

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально–групповая;

Программа обучения рассчитана на групповое обучение. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Срок освоения Программы: 3 года.

Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 1 академический час (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей продолжительность 1 академ. часа для детей 4-5 лет: равна 20 минутам, 5-7 лет – 25 -30 минутам).

Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Содействовать развитию физических качеств, укреплению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия с фитбол-мячом.

Задачи:

1. *Оздоровительно-коррекционные задачи.*

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.
- Развивать мелкую моторику рук.
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. *Образовательные:*

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3. *Воспитательные:*

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности; воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

1.3 Содержание Программы

Учебный план. Первый год обучения (возраст 4-5 лет)

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Вводное занятие	1
	<i>Раздел 1. Укрепление осанки</i>	4
3.	Комплекс № 1	1

4.	Комплекс № 1	1
5.	Комплекс № 1	1
6.	«В гости к бабушке Забавушке»	3
	Раздел 2. Прямая спинка	4
7.	Комплекс № 2	1
8.	Комплекс № 2	1
9.	Комплекс № 2	1
10	«Как Петрушка с мячом играл»	1
	Раздел 3. Прыжки на мяче	4
11	Комплекс № 3	1
12	Комплекс № 3	1
13	Комплекс № 3	1
14	«Необычное приключение»	1
	Раздел 4. Самостоятельность и инициатива	4
15	Комплекс № 4	1
16	Комплекс № 4	1
17	Комплекс № 4	1
18	«Веселые путешественники»	1
	Раздел 5. Равновесие	4
19	Комплекс № 5.	1
20	Комплекс № 5.	1
21	Комплекс № 5.	1
22	«Веселый стадион»	1
	Раздел 6. Развитие гибкости	4
23	«Улитка»	1
24	«Звездочка»	1
25	«Плывет кораблик»	1
26	«Волшебный мяч»	1
	Раздел 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»	
27	«Буратино»	1
28	«В траве сидел кузнечик»	
29	«Кто самый ловкий»	
30	«Каких мячей больше»	
31	Итоговое занятие	1
	Итого в год	31

Учебный план. Второй год обучения (возраст 5-7 лет)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов (практика)
	Раздел 1. «Укрепление осанки»	5
1	Вводное занятие	1
2	Комплекс № 1	1
3	Комплекс № 1	1
4	Комплекс № 1	1
5	Комплекс № 1	1
	Раздел 2. «Прямая спинка»	4

6	Комплекс № 2	1
7	Комплекс № 2	1
8	Комплекс № 2	1
9	Комплекс № 2	1
	<i>Раздел 3. «Развитие ловкости, координационных способностей»</i>	3
10	Комплекс № 3	1
11	Комплекс № 3	1
12	Комплекс № 3	1
	<i>Раздел 4. «Развитие гибкости»</i>	3
13	Комплекс № 4	1
14	Комплекс № 4	1
15	Комплекс № 4	1
	<i>Раздел 5. «Закрепление базовых положений»</i>	4
16	Комплекс № 5	1
17	Комплекс № 5	1
18	Комплекс № 5	1
19	Комплекс № 5	1
	<i>Раздел 6. «Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат»</i>	4
20	Комплекс № 6	
21	Комплекс № 6	
22	Комплекс № 6	
23	Комплекс № 6	
	<i>Раздел 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»</i>	4
24	Комплекс № 7	
25	Комплекс № 7	
26	Комплекс № 7	
27	Комплекс № 7	
	<i>Раздел 8. «Закрепить пройденный материал»</i>	3
28	Комплекс № 8	1
29	Комплекс № 8	1
30	Комплекс № 8	1
31	Комплекс № 8	1
31	Итоговое занятие	1
	Итого	32

Календарно-тематическое планирование

Первый год обучения (4 – 5 лет)

№ занятия	Тема	Программное содержание		Материал, оборудование	Дата проведения	Дата проведения (факт)
		Цель и задачи	Методы и приемы			
1	Вводное занятие	<p>Цель: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Задачи Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Беседа «Мой веселый звонкий мяч» - Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. - Передача фитболов друг другу, катание фитбола. - Подвижная игра «Зайка» - Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	06.10.20	
2	Вводное занятие	<p>Цель: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Задачи Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. - Передача фитболов друг другу, броски фитбола. - Подвижная игра «Прятки» - Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	13.10.20	

		осознанное отношение к своему здоровью.				
3	Комплекс № 1 (обучающее)	<p>Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.</p> <p>Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс ОРУ с фитболами №1 – ходьба по скамейке с фитболом. - Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. - Подвижная игра «Солнышко и тучки» - Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы скамейка	20.10.20	
4	Комплекс № 1 (практическое)	<p>Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.</p> <p>Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс ОРУ с фитболами №1 – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». - Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробышка и комары» - Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» - Упражнение на дыхание «Насос» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	27.10.20	

		Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.				
5	Комплекс № 1 (практическое)	Цель: Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Задачи: Закрепить правильную посадку на мяче. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Комплекс ОРУ с фитболами №1 – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». - Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробышка и комары» - Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» - Упражнение на дыхание «Насос»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	3.11.20	
6	«В гости к бабушке Забавушке» (игровое)	Учить основным правилам фитбол-гимнастики. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Сюрпризный момент - Подражательное упражнение «Мышки», «Кошки» - Комплекс ОРУ с фитболами №1 - Подвижные игры с бабушкой-забавушкой (ранее изученные), «Догони мяч». - Игровое упражнение «Ладушки»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	10.11.20	
7	Комплекс № 2 (обучающее)	Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать	- Комплекс ОРУ №2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее до	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы; тонель	17.11.20	

		мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	флажка» - Дыхательное упражнение «Буренка»			
8	Комплекс № 2 (практическое)	Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Комплекс ОРУ№2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята» - Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы Тоннель обручи	24.11.20	
9	Комплекс № 2 (практическое)	Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу,	- Комплекс ОРУ№2 «Антошка» – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы Тоннель обручи	1.12.20	

		ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька»			
10	«Как Петрушка с мячом играл»	Цель: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Задачи: Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	- Сюрпризный момент Разминка с Петрушкой - Комплекс ОРУ №2 «Антошка» - Состязание с Петрушкой Подвижная игра «Петрушки»», «Веселые мячики», Шарики в корзину» - Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка», Ванька – встанька»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	8.12.20	
11	Комплекс № 3 (обучающее)	Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.	- Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. - Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	15.12.20	

		Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.				
12	Комплекс № 3 (практическое)	<p>Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» - Упражнение на растягивание «Корзинка» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	22.12.20	
13	Комплекс № 3 (практическое)	<p>Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижная игра «Догонялки» - Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» - упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» - Упражнение на растягивание «Корзинка» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	29.12.20	

		Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.				
14	«Необычное приключение»	<p>Цель: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).</p> <p>Задачи: Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Видео письмо от Кузнечика - Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 - Игровые задания «Помогите кузнечнику» ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. - Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче - Подвижные игры «Догонялки», «Кузнечики» - упражнения на дыхание «Снежные комочки» - Раскраски «Соедини по точкам» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы веревка	12.01.21	
15	Комплекс № 4 (обучающее)	<p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс № 4 с кольцом – ходьба по скамейке с фитболом. - Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. - Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» - Подвижная игра «Ласточка без гнезда» - Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	19.01.21	
16	Комплекс № 4 (практическое)	<p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс № 4 – ходьба по скамейке с фитболом. 	Музыкальный центр,	26.02.21	

		<p>равновесии. Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. - Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» - Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка», «Лошадки и волк» - Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 	<p>музыкальное сопровождение, фитболы</p>		
17	Комплекс № 4 (практическое)		<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс № 4 с кольцом – ходьба по скамейке с фитболом. - Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. - Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» - Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка» - Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 	<p>Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы</p>	2.02.21	

18	«Веселые путешественники»	<p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Массаж «Чух–чух» - Игра на внимание «Лодочки» - Разминка с кольцом - Полоса препятствий: - Под кустами (проползание в упоре на коленях через тоннель; - По мостику- ходьба по скамейке - Деревья –бег «змейкой» между стойками - Подвижная игра «Лошадки и волк» - Игра малой интенсивности «Медуза и камень» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы Скамейка стойки	9.02.21	
19	Комплекс № 5 (обучающее)	<p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс № 5 «Буратино» – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» - Подвижная игра «Прятки» - Игра малой подвижности «Тишина» - Упражнение на дыхание «Паучок» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	16.02.21	
20	Комплекс № 5 (практическое)	<p>Цель: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Задачи: Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой. Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Комплекс № 5 «Буратино» – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» - Подвижная игра «Прятки», «Стоп, хоп, повернись» - Игра малой подвижности «Тишина» - Упражнение на дыхание 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	23.02.21	

			«Паучок», «Горох»			
21	Комплекс № 5 (практическое)	<p>Цель: Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</p> <p>Задачи: Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</p>	<p>- Комплекс № 5 «Буратино» – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица»</p> <p>- Подвижная игра «Прятки», Стоп, хоп, повернись»</p> <p>- Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>- Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	2.03.21	
22	«Веселый стадион»	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</p> <p>Формировать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<p>- Приход Спортлика</p> <p>- Игровые упражнения со Спортликом (ранее изученные)</p> <p>- Подвижные игры от Спортлика</p> <p>- Игра малой подвижности «Тишина»</p> <p>- Вручение медалей</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	9.03.21	
23	«Улитка»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.</p> <p>Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>Побуждать детей к проявлению</p>	<p>- Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка»</p> <p>- игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму»</p> <p>- Подвижная игра «Колобки и лиса»</p> <p>- Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик»</p> <p>- Самомассаж «Солнышко»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	16.03.21	

		самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.				
24	«Звездочка»	Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	-динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» - игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» - Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» - Самомассаж «Солнышко»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	30.03.21	

25	«Плывет кораблик»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.</p> <p>Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Динамические упражнения «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» - игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» - Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» - Самомассаж «Солнышко» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	06.04.21	
26	«Волшебный мяч»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.</p> <p>Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игра на внимание «Каких мячей больше» - Игра с массажным мячом «Мячик» - Полоса препятствий: - Прыжки с кочки на кочку - Ходьба по мостику – буму - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» - Самомассаж «Солнышко» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	13.04.21	
27	«Буратино»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» - комплекс «Буратино»- повторение 	Музыкальный центр, музыкальное	20.04.21	

		<p>Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игровое задание «Выполни упражнение сам» - Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» - пальчиковая гимнастика«Пчела» 	сопровождение, фитболы		
28	«В траве сидел кузнечик»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» - комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение - Игровое задание «Выполни упражнение сам» - Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» - пальчиковая гимнастика«Пчела» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	27.04.21	
29	«Кто самый ловкий»	<p>Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Игра малой интенсивности «Быстро шагай» - комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение - Игровое задание «Выполни упражнение сам» - Подвижная игра «Птицы и 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	04.05.21	

		формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	кукушка», «Попади в футбол» - пальчиковая гимнастика«Пчела»			
30	«Каких мячей больше»	Цель: Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Задачи: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	- Игра на внимание «Каких мячей больше» - Игра с массажным мячом «Мячик» - Полоса препятствий: -Прыжки с кочки на кочку - Ходьба по мостику – буму - Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» - Самомассаж «Солнышко»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	11.05.21	
31	«Волшебный мяч»	Итоговое занятие (открытое)			18.05.21	

Календарно-тематическое планирование

Второй год обучения (возраст 5-7 лет)

№ занятия	Тема	Программное содержание		Материал, оборудование	Дата проведения	Дата проведения (факт)
		Цель и задачи	Методы и приемы			
	Раздел 1. Учимся правильно сидеть на фитболах					

1	Вводное занятие	<p>Цель: Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Задачи: Познакомить с правилами работы с большим мячом. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание Фитбол 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). 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	07.10.20 09.10.20	
2	Комплекс № 1 (разучивание)	<p>Цель: Учиться правильному исходному положению.</p> <p>Задачи: Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Покачаемся», «Разминка для боксера», «Покажи пяточки», «Перекаты», «Часики», «Весы», «Достань мяч», «Покатай мяч» - Подвижная игра: «Бездомный заяц» - Малоподвижная игра: «Сосед, покружись» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	14.10.20 16.10.20	
3	Комплекс № 1 (продолжение)	<p>Цель: Учиться правильному исходному положению.</p> <p>Задачи: Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Покачаемся», «Разминка для боксера», «Покажи пяточки», «Перекаты», «Часики», «Весы», «Достань мяч», «Покатай мяч» - Подвижная игра: «Бездомный заяц» - Малоподвижная игра: «Сосед, покружись» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	21.10.20 23.10.20	

4	Комплекс № 1 (продолжение)	<p>Цель: Учиться правильному исходному положению.</p> <p>Задачи: Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Покачаем», «Разминка для боксера», «Покажи пяточки», «Перекаты», «Часики», «Весы», «Достань мяч», «Покатай мяч» - Подвижная игра: «Бездомный заяц» - Малоподвижная игра: «Сосед, покружись» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	28.10.20 30.10.20	
5	Комплекс № 1 (закрепление)	<p>Цель: Учиться правильному исходному положению.</p> <p>Задачи: Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Покачаем», «Разминка для боксера», «Покажи пяточки», «Перекаты», «Часики», «Весы», «Достань мяч», «Покатай мяч» - Подвижная игра: «Бездомный заяц» - Малоподвижная игра: «Сосед, покружись» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	4.11.20 6.11.20	
Раздел 2: «Прямая спинка»						
6	Комплекс № 2 (разучивание)	<p>Цель: Формировать навык держать осанку.</p> <p>Задачи: На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Учить выполнять упражнения в едином темпе. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения «Хлопки-ладушки», «Перекасти мяч», «Гребля», «Часики», «Приветствие - 1», «Приветствие - 2», «Донеси мяч животом», «Кто больше соберет игрушек», «Ниточка-иглочка». - Подвижная игра: «Кто быстрее», «Паучок – эстафета» - Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе» - Релаксационная игра: «Облака» 	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	11.11.20 13.11.20	

7	Комплекс № 2 (повторение)	<p>Цель: Формировать навык держать осанку.</p> <p>Задачи: На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Учить выполнять упражнения в едином темпе. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>- Упражнения «Хлопки-ладушки», «Перекасти мяч», «Гребля», «Часики», «Приветствие - 1», «Приветствие - 2», «Донеси мяч животом», «Кто больше соберет игрушек», «Ниточка-иглолочка».</p> <p>- Подвижная игра: «Кто быстрее», «Паучок – эстафета»</p> <p>- Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе»</p> <p>- Релаксационная игра: «Облака»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	18.11.20 20.11.20	
8	Комплекс № 2 (повторение)	<p>Цель: Формировать навык держать осанку.</p> <p>Задачи: На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Учить выполнять упражнения в едином темпе. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</p>	<p>- Упражнения «Хлопки-ладушки», «Перекасти мяч», «Гребля», «Часики», «Приветствие - 1», «Приветствие - 2», «Донеси мяч животом», «Кто больше соберет игрушек», «Ниточка-иглолочка».</p> <p>- Подвижная игра: «Кто быстрее», «Паучок – эстафета»</p> <p>- Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе»</p> <p>- Релаксационная игра: «Облака»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	25.11.20 27.11.20	
9	Комплекс № 2 (закрепление)	<p>Цель: Формировать навык держать осанку.</p> <p>Задачи: На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Учить выполнять упражнения в едином темпе. Воспитывать осознанное отношение к</p>	<p>- Упражнения «Хлопки-ладушки», «Перекасти мяч», «Гребля», «Часики», «Приветствие - 1», «Приветствие - 2», «Донеси мяч животом», «Кто больше соберет игрушек», «Ниточка-иглолочка».</p> <p>- Подвижная игра: «Кто</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	2.12.20 4.12.20	

		своему здоровью..	быстрее», «Паучок – эстафета» - Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе» - Релаксационная игра: «Облака»			
Раздел 3. «Развитие ловкости, координационных способностей»						
10	Комплекс № 3 (разучивание)	Цель: Развивать координацию движений, мышечную систему с помощью упражнений с мячом. Задачи: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Продолжать учить детей сохранять устойчивое положение сидя на мяче.	- Упражнения «Вверх – вниз», «Тянемся», «Силачи», «Угол», «Сильные ноги», «Приседания», «Кружимся» - Подвижная игра «Хоп, Стоп» - Малоподвижная игра: «Ладушки»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	9.12.20 11.12.20	
11	Комплекс № 3 (повторение)	Цель: Развивать координацию движений, мышечную систему с помощью упражнений с мячом. Задачи: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Продолжать учить детей сохранять устойчивое положение сидя на мяче.	- Упражнения «Вверх – вниз», «Тянемся», «Силачи», «Угол», «Сильные ноги», «Приседания», «Кружимся» - Подвижная игра «Хоп, Стоп» - Малоподвижная игра: «Ладушки»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	16.12.20 18.12.20	
12	Комплекс № 3 (закрепление)	Цель: Развивать координацию движений, мышечную систему с помощью упражнений с мячом. Задачи: Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы	- Упражнения «Вверх – вниз», «Тянемся», «Силачи», «Угол», «Сильные ноги», «Приседания», «Кружимся» - Подвижная игра «Хоп, Стоп» - Малоподвижная игра:	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	23.12.20 25.12.20	

		прижаты к полу и параллельны друг другу. Продолжать учить детей сохранять устойчивое положение сидя на мяче.	«Ладушки»			
Раздел 4: «Развитие гибкости»						
13	Комплекс № 4 (разучивание)	Цель: формирование правильной осанки. Задачи: Продолжать развивать гибкость. Учить правильной постановке ног.	- Упражнения «Наклоны головы», «Полуприсед», «Качели», «Угол», «Высокие», «Катание мяча», «Тянемся», «Прыжки» - Подвижная игра: «Летчики» - Малоподвижная игра: «Горячая картошка»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	13.01.21 15.01.21	
14	Комплекс № 4 (повторение)	Цель: формирование правильной осанки. Задачи: Продолжать развивать гибкость. Учить правильной постановке ног.	- Упражнения «Наклоны головы», «Полуприсед», «Качели», «Угол», «Высокие», «Катание мяча», «Тянемся», «Прыжки» - Подвижная игра: «Летчики» - Малоподвижная игра: «Горячая картошка»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	20.01.21 22.01.21	
15	Комплекс № 4 (закрепление)	Цель: формирование правильной осанки. Задачи: Продолжать развивать гибкость. Учить правильной постановке ног.	- Упражнения «Наклоны головы», «Полуприсед», «Качели», «Угол», «Высокие», «Катание мяча», «Тянемся», «Прыжки» - Подвижная игра: «Летчики» - Малоподвижная игра: «Горячая картошка»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	27.01.21 29.01.21	
Раздел 5: «Закрепление базовых положений»						
16	Комплекс № 5	Цель: Продолжать учить детей	- Упражнения «Покачаем	Музыкальный	3.02.21	

	(разучивание)	выполнять упражнения в едином темпе. Задачи: Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче.	головой», «Поезд», «Медведь», «Мост», «Рука - ход», «Подрыгали ножками», «Равновесие», «Топ, топ», «Прыжки», - Подвижная игра «Бездомный заяц», «Колобок и лиса»	центр, музыкальное сопровождение, фитболы	5.02.21	
17	Комплекс № 5 (повторение)	Цель: Продолжать учить детей выполнять упражнения в едином темпе. Задачи: Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче.	- Упражнения «Покачаем головой», «Поезд», «Медведь», «Мост», «Рука - ход», «Подрыгали ножками», «Равновесие», «Топ, топ», «Прыжки», - Подвижная игра «Бездомный заяц», «Колобок и лиса»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	10.02.21 12.02.21	
18	Комплекс № 5 (повторение)	Цель: Продолжать учить детей выполнять упражнения в едином темпе. Задачи: Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче.	- Упражнения «Покачаем головой», «Поезд», «Медведь», «Мост», «Рука - ход», «Подрыгали ножками», «Равновесие», «Топ, топ», «Прыжки», - Подвижная игра «Бездомный заяц», «Колобок и лиса»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	17.02.21 19.02.21	
19	Комплекс № 5 (закрепление)	Цель: Продолжать учить детей выполнять упражнения в едином темпе. Задачи: Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым	- Упражнения «Покачаем головой», «Поезд», «Медведь», «Мост», «Рука - ход», «Подрыгали ножками», «Равновесие», «Топ, топ», «Прыжки»,	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	24.02.21 26.02.21	

		положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче.	- Подвижная игра «Бездомный заяц», «Колобок и лиса»			
Раздел 6: «Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат»						
20	Комплекс № 6 (разучивание)	Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.	- Упражнения «Хлопок» «Дотянись» «Приседание» «Поворот» «Ноги врозь» «Спрячемся» «Высоко» - Подвижная игра « <i>Цапля и лягушата</i> »	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	3.03.21 5.03.21	
21	Комплекс № 6 (повторение)	Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка	- Упражнения «Хлопок» «Дотянись» «Приседание» «Поворот» «Ноги врозь» «Спрячемся» «Высоко» - Подвижная игра « <i>Цапля и лягушата</i> »	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	10.03.21 12.03.21	

		правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.				
22	Комплекс № 6 (повторение)	<p>Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.</p>	<p>- Упражнения «Хлопок» «Дотянись» «Приседание» «Поворот» «Ноги врозь» «Спрячемся» «Высоко»</p> <p>- Подвижная игра <i>«Цапля и лягушата»</i></p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	17.03.21 19.03.21	
23	Комплекс № 6 (закрепление)	<p>Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение</p>	<p>- Упражнения «Хлопок» «Дотянись» «Приседание» «Поворот» «Ноги врозь» «Спрячемся» «Высоко»</p> <p>- Подвижная игра <i>«Цапля и лягушата»</i></p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	24.03.21 26.03.21	

		эмоционального тонуса.				
Раздел 7: «Совершенствовать качество выполнения упражнений»						
24	Комплекс № 7 (разучивание)	<p>Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>- Упражнения «Построение» «с мешочком на голове», «руки вверх», «Ходьба на носках», «лежа на спине», «положение сидя», «на четвереньках», «крылышки», «обвести рукой», «Прыжки»</p> <p>- Подвижная игра «Фитбол в воздухе»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	31.03.21 2.04.21	
25	Комплекс № 7 (повторение)	<p>Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p>	<p>- Упражнения «Построение» «с мешочком на голове», «руки вверх», «Ходьба на носках», «лежа на спине», «положение сидя», «на четвереньках», «крылышки», «обвести рукой», «Прыжки»</p> <p>- Подвижная игра «Фитбол в воздухе»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	7.03.21 9.04.21	
26	Комплекс № 7 (повторение)	<p>Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы</p>	<p>- Упражнения «Построение» «с мешочком на голове», «руки вверх», «Ходьба на носках», «лежа на спине», «положение сидя», «на четвереньках», «крылышки», «обвести рукой», «Прыжки»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	14.03.21 16.04.21	

		темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	- Подвижная игра «Фитбол в воздухе»			
27	Комплекс № 7 (закрепление)	Цель: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Задачи: Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	- Упражнения «Построение» «с мешочком на голове», «руки вверх», «Ходьба на носках», «лежа на спине», «положение сидя», «на четвереньках», «крылышки», «обвести рукой», «Прыжки» - Подвижная игра «Фитбол в воздухе»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	21.03.21 23.04.21	
Раздел 8: «Закрепить пройденный материал»						
28	Комплекс № 8 (разучивание)	Цель: Продолжать учить детей правильной осанке. Задачи: Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.	- Упражнения «руки к плечам», «наклон» «поднять ногу», «наклон вперед», «Паук», «поднимание туловища», «касание локтем», «пружинистые покачивания», «прыжки» - Подвижная игра «Необычный паровоз»	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	28.04.21 30.04.21	

29	Комплекс № 8 (повторение)	<p>Цель: Продолжать учить детей правильной осанке.</p> <p>Задачи: Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.</p>	<p>- Упражнения «руки к плечам», «наклон» «поднять ногу», «наклон вперед», «Паук», «поднимание туловища», «касание локтем», «пружинистые покачивания», «прыжки»</p> <p>- Подвижная игра «Необычный паровоз»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	5.05.21 7.05.21	
30	Комплекс № 8 (повторение)	<p>Цель: Продолжать учить детей правильной осанке.</p> <p>Задачи: Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.</p>	<p>- Упражнения «руки к плечам», «наклон» «поднять ногу», «наклон вперед», «Паук», «поднимание туловища», «касание локтем», «пружинистые покачивания», «прыжки»</p> <p>- Подвижная игра «Необычный паровоз»</p>	Музыкальный центр, музыкальное сопровождение, фитболы	12.05.21 14.05.21	
31	Комплекс № 8 (закрепление)	<p>Цель: Продолжать учить детей правильной осанке.</p>	<p>- Упражнения «руки к плечам», «наклон» «поднять ногу»,</p>	Музыкальный центр,	19.05.21 21.05.21	

		<p>Задачи: Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.</p>	<p>«наклон вперед», «Паук», «поднимание туловища», «касание локтем», «пружинистые покачивания», «прыжки» - Подвижная игра «Необычный паровоз»</p>	<p>музыкальное сопровождение, фитболы</p>		
32	Итоговое занятие	Итоговое занятие			26.05.21 28.05.21	

Планируемые результаты освоения программы

Первый год обучения (4-5 лет)

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;

Второй год обучения (5-7 лет):

- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- активно принимает участие в подвижных играх.
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умеет оценивать свои движения и ошибки других
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,

2. Организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Сроки контрольных процедур
Группа 4- 5 лет	01.10.2019	25.05.2021	31	Апрель, май
Группа 5-7 лет	01.10.2019	28.05.2021	32	Апрель, май

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

1. Спортивный зал.
2. Оборудование:
 - ✓ Фитболы диаметром 40-65 см.,
 - ✓ Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики и др.)

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

3. Технические ресурсы: музыкальный центр, аудиозаписи, секундомер.

Методы и приемы обучения

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом

предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Занятия фитбол-гимнастикой должны проходить не менее двух раз в неделю продолжительностью 30 минут. Группы подбираться с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Начинать лучше с веселой и задорной игры. Это сразу поднимает настроение у малышей и настраивает их на веселое занятие. Начинается разминка с игровой гимнастики под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). Все движения выполняются по тексту песен, только сидя на мяче. Далее занятие проходит под любую музыку (лучше в обработке для детей). Темп мелодий может меняться. В начале, лучше использовать мелодии медленного или среднего темпа, чтобы организм постепенно входил в работу. Если ребёнок пришел в первый раз, то надо дать ему время привыкнуть к мячу, помочь правильно принять нужное положение для выполнения упражнений.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации результатов по программе при проведении **текущего контроля** являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях детского сада;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации результатов программы являются:

- открытые занятия
- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- открытые занятия с участием родителей;

2.4.Оценочные материалы.

В качестве оценочных материалов используются результаты диагностического обследования детей, которое включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы.

1. Прыжки на мяче на месте.
2. Прыжки на мяче + работа рук.
3. Прыжки на мяче в движении.
4. Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч.
5. Лежа на животе. Качание на мяче вперед назад.
6. Упражнение «Мостик»

Техника выполнения упражнений:

Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки держаться за мяч.

Прыжки на мяче + работа рук. Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки ребенка двигаются вверх вниз.

Прыжки на мяче в движении. Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Ребенок руками держится за мяч и передвигается по залу в любых направлениях.

Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч. Упражнение выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, мяч в руках. Поднять руки вверх, опустить вниз. Количество выполнений 4-8 раз.

Лежа на животе. Качание на мяче вперед назад. Упражнение выполняется из исходного положения лежа на мяче на животе. Качаться на мяче вперед и назад выполняя упор на руки и стопы.

«Мостик». Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине. Ноги на мяче, руки вдоль туловища. Поднять туловище удерживая такое положение в течение 5 сек.

Качественно-количественные характеристики :

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

Высокий уровень (от 13 до 18 баллов): Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний (от 9 до 12 баллов): Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий (от 11 до 6 баллов): Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

3. Список используемой литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ.ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд., испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М. :Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, б е з кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

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

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

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним

относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Приложение 2

Комплексы упражнений.

КОМПЛЕКС 1.

ЗАДАЧИ: Учиться правильному исходному положению. Учиться покачиваться и подпрыгивать на фитболах. В подвижной игре учить детей выполнять правила игры. Разучить игру «сосед покружись». Тренировать равновесие и координацию.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

«Пчелки в ульях сидят» И.п. сидя на мяче. Повороты головы вправо, затем влево. Поднимание предплечий. Одновременные круговые движения плечами.

«Раз, два, три...» Покачивание на мяче. Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч. Повороты туловища вправо и влево. Наклон к ногам, руки в стороны, ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.

«Не под окном, а около» - Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону В соответствии с ритмом слов.

«Поглядите боком» - И.п.: сидя на мяче. Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

«Перекаты» - и. п. сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Перекаты с пяток на носки и наоборот.

«Часики» - и.п. сидя на мяче, руки на поясе. Наклоны туловища вправо и влево.

«Достань мяч» - и.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед. Прогнувшись, положить руки на мяч.

«Покажи пяточки» - лежа на животе и мяче, опору делать на стопы и ладони. Поднять прямые ноги.

«Разминка для боксера» - в среднем темпе выполнять имитацию бокса.

«Перекасти – поле» - Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

Качаясь на фитболе, руки в стороны. Круговые движения тазом.

Лежа на животе на фитболе. Отжимания.

Лежа на животе на фитболе, руки на полу. Выполнять махи ногами, поочередно.

Приседания. Мяч перед ногами, руки лежат на мяче.

Приседания. Удерживая мяч в руках перед собой.

Обратные скручивания на мяче. Руки находятся на мяче, в согнутом положении, на четвереньках. Вперед, назад.

Прыжки на мяче.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Подвижная игра: «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.

«Эстафета в парах» - на пару детей один мяч, ухватить его руками междудруг другом и перебраться на другую сторону зала.

«Перекати – поле» Прокатить фитбол от старта до фигиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

«Охотники и утки» При большом количестве играющих, выстраиваются в две шеренги «охотников» на расстоянии 6м. друг от друга. У одной шеренги «охотников» фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбивают «уток». Когда все «утки» выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

Релаксационная игра: «Лентяи»

Сегодня мои дети много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ... (пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

КОМПЛЕКС 2. «Прямая спинка»

ЗАДАЧИ: Формировать навык держать осанку. На протяжении всего занятия напоминать о правильном исходном положении. Укрепить мышечную систему. Продолжать учить выполнять упражнения в едином темпе. Закрепить посадку на фитболе.

РАЗМИНКА (с гантелями): Ходьба по залу занаправляющим, ходьба руки над головой, руки в стороны. Бег с гантелями в руках. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

«Хлопки-ладушки». И. п. - сед на мяче, лицом друг к другу. Дети садятся напротив друг друга так, чтобы их вытянутые руки касались. Хлопки могут быть как в произвольном ритме, так и в ритме, заданном педагогом. (при этом можно выполнять покачивания головой)

«Перекаати мяч» Вариант 1. Дети садятся на пол в две шеренги на расстоянии 3-4 метра лицом друг к другу, ноги врозь. Мячи у одной шеренги. По сигналу перекаатить мяч своему партнеру из противоположной шеренги. Партнер перекаатывает мяч обратно.

Вариант 2. Дети сидят так же, но ноги вместе, колени к груди, упор руками сзади.

По сигналу ногами толкнуть мяч партнеру. Партнер останавливает мяч ногами и передает обратно толчком.

«Гребля». Дети сидят в парах лицом друг к другу на полу, ноги врозь. Партнеры касаются друг друга стопами. Мяч в центре, руки по бокам мяча. По сигналу педагога дети перетягивают мяч на себя, не сгибая руки в локтях.

Методические рекомендации. Движения должны быть равномерными.

«Часики».

1) Дети садятся на пол лицом друг к другу. Тот ребенок, у которого мяч, ложится на спину, руки с мячом за головой, ноги согнуты в коленях. Партнер принимает положение сидя, упор руками сзади, ноги согнуты в коленях.

1-2 - мяч из-за головы перевести вперед;

3-4 - перейти в положение сидя и передать мяч партнеру;

5-6 - партнеру перейти в положение лежа;

7-8 - руки с мячом перевести за голову.

2) Дети ложатся на спину в парах, головами друг к другу, руки партнеров сцеплены. Мяч у одного из партнеров в ногах.

1-2 - поднять мяч ногами;

3-4 - передать мяч в ноги партнеру;

5-8 - партнеру захватить мяч ногами и опустить его на пол.

Методические рекомендации. Во время упражнения руки партнеров остаются сцепленными.

«Приветствие - 1». И. п. - лежа животом на мяче, лицом друг к другу на расстоянии 2 метра.

1-4 - продвигаться на руках друг к другу;

5-8 - выполнить одно из заданий:

- пошептать друг другу на ухо;

- «пободаться» (*коснуться макушками*);

- поздороваться правой, левой рукой;

- поиграть в ладушки;

- потереться носами.

«Приветствие - 2». Дети садятся на мяч лицом друг к другу в две шеренги, расстояние между шеренгами 4-5 метров.

1-4 - дети выполняют четыре прыжка на мяче с продвижением вперед;

5-8 - приветствуют друг друга хлопками в ладоши или касанием ног;

9-12 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (*повернуться спиной друг к другу*);

13-16 - четыре прыжка на мяче с продвижением вперед;

17-20 - четыре прыжка на мяче вокруг себя (*повернуться лицом друг к другу*);

21- 24 - четыре хлопка прямыми руками над головой.

Методические рекомендации. На этапе обучения темп медленный. В дальнейшем упражнение проводится как игра-эстафета.

«Донеси мяч животом»

а. Дети встают лицом друг к другу так, чтобы животами удерживать мяч. Руки за спиной. Пара совершает движения боком. Главное - удержать мяч.

Методические рекомендации. Рекомендуется подбирать детей в пары по росту.

б. Мяч зажат между спинами партнеров.

Методические рекомендации. Пары совершают движения боком. Как усложнение: партнеры сначала поднимают мяч спинами с пола и лишь затем начинают движения.

«Кто больше соберет игрушек». Дети ложатся животом на мяч напротив друг друга на расстоянии 2,5 метра. В центре на полу разбросаны мелкие предметы.

По сигналу педагога дети на руках сходятся к предметам и начинают собирать их каждый в свою емкость. Выигрывает тот, у кого больше набрано предметов за определенное время.

«Ниточка-иглочка». Дети садятся на свои мячи в парах друг за другом на расстоянии 1,5-2 метра.

Ведущий (*один из пары*) задает направление прыжков на мяче (вперед, назад, в стороны, вокруг мяча, на месте, а партнер повторяет движения. Затем меняются ролями.

Основной смысл игры: успеть сориентироваться в пространстве, в направлении движения.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:

Подвижная игра: «Кто быстрее» Игроки делятся на две команды, сидят в шеренгах друг напротив друга. У первых в шеренге в руках мяч. По команде мяч по очереди передаётся из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст мяч.

«Паучок – эстафета» Перенести мяч от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упор сзади, ноги согнуты, таз приподнят.

Малоподвижная игра: «Мяч в воздухе» Игроки становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине водящий. Игроки перекидывают фитбол так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча. То его место занимает игрок, бросивший мяч.

Релаксационная игра: «Облака»

Представьте себе тёплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака в голубом небе. Вокруг всё тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, всё выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки лёгкие, лёгкие, ваши ножки лёгкие. Все ваше тело становится лёгким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако ... (пауза – поглаживание детей). Гладит ..., поглаживает ... Вам хорошо и приятно. Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

КОМПЛЕКС 3. «Развитие ловкости, координационных способностей»

ЗАДАЧИ: Развивать координацию движений, мышечную систему с помощью упражнений с мячом. Продолжать учить детей сохранять устойчивое положение сидя на

мяче. Тренировать вестибулярный аппарат. Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллективима, повышение эмоционального тонуса. Формирование вертикальной позы в положении сидя, внимания.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьи. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. Вверх – вниз. Ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Мяч вверх, потом вниз.
2. Тянемся. Сед на полу руки на мяче, перед собой. Тянемся за мячом вперед. Не отрываясь от пола.

3. Силачи. Сед на полу руки на мяче, перед собой. Мяч поднимаем над головой и одновременно поднимаемся на колени. Затем садимся на пятки.

4. Угол. Сидя на полу, упор рук сзади. Одна нога на мяче, вторая на полу. Качаем ногу как маятник.

5. Сильные ноги. Лежа на спине мяч между ног. Поднимаем и опускаем ноги до вертикального положения.

6. Приседания. Ноги расположены параллельно друг, мяч в руках перед собой. Присесть, мяч поднять над головой. 5х2

7. Кружимся. Стоя, одна рука на мяче. Кружиться вокруг мяча, другая рука вверх.

8. Без мяча. Сидя на полу, спина пряма. Руки параллельны друг другу. Наклон вперед задержаться на 5 сек, исходное положение.

9. Без мяча. Лежа на животе, упор руками в пол. Выпрямить руки, спину прогнуть. Макушкой тянуться назад.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра: «Хоп, Стоп»

По сигналу дети идут по кругу, отбивая мяч о пол. По сигналу «Стоп», останавливаются. По сигналу «Хоп» идут. Кто вовремя не успел выполнить действие выходит из игры.

«Третий лишний»

Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидят сразу два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегавший занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

Малоподвижная игра: «Ладушки»

Дети сидят на фитболах парами. По команде педагога то одновременно, то попеременно соприкасаются с ладонями партнера.

«Горячий мяч» Дети сидят в кругу и по команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

«Воздушные шарики». Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают, и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает

каждый шарик ... (пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

КОМПЛЕКС 4. «Развитие гибкости»

ЗАДАЧИ: формирование правильной осанки. Продолжать развивать гибкость. Учить правильной постановке ног. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

РАЗМИНКА: Ходьба позалу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьей. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа. Достичь релаксации через дыхательные техники. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. Наклоны головы. Наги на ширине плеч. Наклон головы, руки с мячом вытянуть перед собой. И.п. Тоже в другую сторону.

2. Полуприсед. И. п- ноги параллельно друг другу. Полуприсед руки с мячом перед собой.

3. Качели. Сидя, упор руками сзади, ноги на мяче. Покачивания ног из стороны в сторону.

4. Угол. Сед углом, упор рук сзади. Согнуть ноги, развести в стороны, носки врозь.

5. Высокие. Сед на пятках, мяч в вытянутых вперед руках внизу. Поднять мяч над головой, вернуться в.п.

6. Катание мяча. Сед на пятках, мяч в руках перед собой на полу. Выполнить катание мяча в каждую сторону.

7. Тянемся. И.п – тоже. Руки на мяче, потянуться за мячом. И.п

8. Посмотри на руки. И.п.- сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2- поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4- и.п.. то же влево -3-4 раза.

9. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте. 3-4- раза.

10. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте.

11. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз.

12. Прыжки. И.п – сидя на мяче. Прыжки на мяче. 8х3

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Подвижная игра: «Летчики». Дети летчики под музыкальное сопровождение летают по залу, путешествуют по разным странам и имитируют животных.

«Пятнашки в беге» Условия игры те же, но играющие передвигаются бегом, перекачивая мяч руками

«Найди себе пару» Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей. По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по какому-либо другому общему признаку.

После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

«Релаксация» - «Согреем бабочку» Ведущий показывает на ладошке воображаемую бабочку, рассказывает, что она замерзла и не может взлететь. Предлагает согреть ее своим дыханием. Дети дышат на ладошки (дыхательное упражнение: открыть рот и произнести длительный звук "А"). Бабочка согрелась и ее надо сдуть с ладошки. Дети делают глубокий вдох через нос и выдох через рот (на выдохе вытянуть губы трубочкой, произнести долгий звук "У").

КОМПЛЕКС 5. «Закрепление базовых положений»

ЗАДАЧИ: Продолжать учить детей выполнять упражнения в едином темпе. Продолжать закреплять у детей навык правильной осанки. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений. Закреплять правильную посадку на мяче. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

РАЗМИНКА: Ходьба в колонне по одному, легкие поскоки в рассыпную. Ходьба с хлопками над головой. Бег, Бег по залу: через середину зала, прыжками на правой ноге, прыжками на левой ноге, выпрыгивание вверх, приставным шагом правым боком, приставным шагом левым боком, спиной вперед

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. Покачаем головой. Сидя на мяче, ноги шире плеч. Прыжки на мяче, держась руками за голову.
2. Поезд. И.п – тоже. Прыжки на мяче имитируя движение поезда.
3. Медведь. И.п – тоже, руки вдоль туловища. Покачивания с одного бока на другой, имитируя движения медведя.
4. Мост. Лежа на спине, ноги на мяче. Приподнять таз, задержаться до 5 сек.
5. Рука - ход. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед и обратно.
6. Лежа на полу, мяч обхватить ногами. Сгибать ноги к груди. Руки на полу.
7. Подрыгали ножками. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед сгибать ноги по очереди.
8. Равновесие. Лежа на мяче, пройти на мяче вперед. Оторвать от пола поочередно каждую руку.
9. Топ, топ. Лежа на мяче на спине, пройти вперед. Придерживаясь руками за мяч.
10. Лежа на животе на мяче, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше. Руки в стороны.
11. Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
12. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
13. Прыжки. На мяче, руки на поясе. Поочередно выставляем ноги на пятку.
14. Прыжки. На мяче, поднимать ногу, делая хлопки под коленом.

Подвижная игра: «Бездомный заяц» Игра проводится на мячах. Дети бегают по площадке не задевая мячи. На сигнал инструктора, каждый ребенок должен занять свободный мяч. Если ему не нашлось место, выходит из игры.

«Колобки и лиса» Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу в рассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.

«Быстрая гусеница» Игруют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой корпусом. По команде дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

«День и ночь» По команде «день» - игроки бегают с мячом произвольно по залу, по команде «ночь» - ложатся на мяч грудью, обхватывая мяч руками и ногами и делают вид что они спят.

КОМПЛЕКС 6. «Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат»

ЗАДАЧИ: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

РАЗМИНКА: ритмичная разминка, ходьба с ускорением и замедлением. Легкие поскоки в рассыпную. Бег на носочках, по сигналу остановка. (Можно использовать инвентарь)

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1 «Хлопок» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- руки через сторону вверх, хлопнуть в ладоши, сказать «хлоп», на 3-4- и.п. 6 раз.

2. «Дотянись» И.п.- сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2- руки через стороны вверх, наклонится вперед, коснуться носков – выдох; на 3-4- вернуться в и.п.- вдох. 3-5- раз.

3. «Приседание» И.п.- стоя лицом к фитболу. 1-2- поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая, на 3-4 – и.п. 6 раз.

4. «Поворот» И.п.- спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; на 3-4- вернуться в и.п. то же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота – 3-4- раза.

5. «Ноги врозь» И.п.- сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1- согнуть ноги ближе к себе; на 2- ноги врозь, не задевая фитбола. 4-6 раз.

6. «Шаги и прыжки» И.п.- стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на места. 3-4- раза.

«Спрячемся» И.п.- сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1-2- перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; на 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. 6 раз.

8. «Высоко» И.п.- стоя с фитболом. 1-2- подняться на носки, руки вверх; 3-4- вернуться в и.п. 3-4- раза.

Подвижная игра: «Цапля и лягушата» Игра повторяется 2-3 раза. Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят: *Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква, Да ква, ква, ква!* «Лягушки» останавливаются, принимают правильную осанку, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит: *По болоту я шагаю, И лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они, лягушки, Зеленые квакушки. Берегитесь, я иду, Я вас всех переловлю.* После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

«Гонка с выбыванием» В игре на один мяч меньше, чем игроков. По сигналу преподавателя все передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку – сесть на мяч. Кто не успел – выбывает.

«Ударь по мячу» Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

Релаксация. «Улыбнись» Дети ложатся на ковер. Закрывают глаза. « Кто сегодня быстро бегал, прыгал и скакал. Тот, конечно, не устал, но устала голова, Думать ей всегда пора. Надо просто полежать, вспомнить солнце, море. Посмотреть внутрь себя и звездочку увидеть, рядом с луною. Вот она блестит и улыбается. И от луны зажигается. Если это увидел ты. Глазки открой, посмотри на друзей, улыбнись.

КОМПЛЕКС 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»

ЗАДАЧИ: Разучить новые упражнения. Тренировать способность удерживать равновесие. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Следить за осанкой у детей. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

РАЗМИНКА: ритмичная разминка, ходьба с ускорением и замедлением. Легкие поскоки в рассыпную. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. Построение в шеренгу. Ходьба по залу. Гимнастические перестроения в ходьбе (змейкой, противоходом, проверка осанки у гимнастической стенки).

2. И.п.- о.с. с мешочком на голове. 1-2- руки в «крылышки»; 3-4- вернуться. 6-8 раз.

3. И.п.- то же. 1- руки вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2- вернуться в и.п. на 3-4- руки вверх, то же -левой ногой. 6-8 раз.

4. Ходьба на носках с мешочком на голове вокруг фитбола. Следить за осанкой, одной рукой придерживать фитбол.

5. И.п.- лежа на спине на фитболе. 1-2- руки к плечам; на 3-4 – поднять правую ногу; на 5-6 – согнуть ногу в колене; на 7-8 выпрямить ногу и вернуться в и.п.; на 9-16- то же левой ногой. 6-8 раз.

6. И.п.- то же. Перейти в положение сидя, руки в «крылышки», затем медленно вернуться в и.п.

7. И.п.-на четвереньках, фитбол перед грудью. Выполнить упражнение на расслабление; на 3-4 движение ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. 6-8 раз.

8. И.п.- лежа на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу, на 3-4-движения ногами «ножницы» в вертикальной и горизонтальной плоскости. Голова и позвоночник в одной плоскости.6-8 раз.

9. И.п.-то же.1-4- руки в «крылышки», ноги на полу; 5-8- движения руками, как при плавании брассом. 4-6 раз.

10. И.п.- стоя на коленях рядом с фитболом.1-4 обвести рукой вокруг себя фитбол по часовой стрелке; 5-8- против часовой стрелке. Удерживать правильную осанку.4-5 раз.

11. Прыжки.

Подвижная игра: «Фитбол в воздухе»

Дети с фитболами двигаются в разных направлениях. На сигнал «стоп»+ дети останавливаются и поднимают мяч над головой.

Эстафета с фитболом: «Кто быстрее?»-3 мин.(Разные варианты эстафет, на усмотрение педагога)

"Птички" Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

КОМПЛЕКС 8.«Закрепить пройденный материал»

ЗАДАЧИ: Продолжать учить детей правильной осанке. Повторить упражнения на растяжку с использованием мячей. Повторить упражнения разученные ранее. Закрепить разученные упражнения. Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

РАЗМИНКА: Ходьба по залу друг за другом. На носках руки за головой, на пятках руки в стороны, гусиным шагом, по медвежьи. Бег друг за другом, в рассыпную, с захлестом голени, прыжки из глубокого приседа. Восстановление дыхания.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:

1. И.п.-сидя на фитболе, руки к плечам. 1—3 круговые движения согнутых в локтях рук; на 4- и.п.6 раз.

2. И.п.- сидя на фитболе, руки к плечам. 1- руки на фитбол, 2- вернуться в и.п.

3. И.п.- сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. На 1-2 наклон к правой ноге; на 3-4- и.п. То же влево. По 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п.- лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу, 2- вернуться в и.п. на 3-4- то же левой ногой.- 3-4 в каждую сторону.

5. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. На счет 1-2 – наклон вперед, не сгибая ног, ладони на фитбол; на 3-4- и.п.

6. «Паук» И.п.- сидя на фитболе, держась за него руками сбоку. На счет 1-4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; на 5-8 и.п. 6 раз

7. И.п.- лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе. На счет 1-2-поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол, 3-4- и.п. 6-8 раз.

8.И.п.- сидя на фитболе, руки за головой. 1- наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; на 2-и.п, 3-4- то же в другую сторону. 3-4- в каждую сторону.

. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

10. Прыжки с фитболом в руках.

Подвижная игра: «Необычный паровоз» Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст: *Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колёсами стучу. Я колёсами стучу, Прокатить тебя хочу. Чох, чох, чу, чу, Далеко я укачу! Ту-ту! Чух, чух, чух...* Игра повторяется 3-4 раза. Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой. **Варианты игры:** 1) Двигаться по прямой или в обход, 2) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

«Волейбол сидя» Сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейбольный мяч друг другу, стараясь его не уронить.

«Тоннель» Игроки делятся на пары, сидя на фитболах напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая свой мяч впереди, и становится первой парой. Так по очереди проходят все пары.

«Потянулись – сломались» Встать прямо. На вдохе сильно потянуться вверх, вытягивая руки, напрягая тело. Постепенно выдохнуть воздух и расслабить тело. Сначала расслабить кисти рук, затем – в локтях, потом полностью (руки упали вниз). Расслабить шею (голова опускается на грудь). Расслабить мышцы спины и согнуться пополам. Туловище расслабилось и обвисло.