

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №145»

(МБДОУ «Детский сад № 145»)

Принята на заседании  
педагогического совета МБДОУ  
«Детский сад №145»  
от «26» августа 2015 № 4

Утверждена  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №145»  
от «26» августа 2015 №01-10/141



РАБОЧАЯ

ПРОГРАММА

дополнительного образования кружка «Фитбол гимнастика»

Образовательные область «Физическое развитие»

Составитель:

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
Лихацкая И.Л.

Барнаул 2015

## Содержание.

1. Раздел: Целевой	
1.1. Пояснительная записка	3-4
1.2. Характеристика возрастных возможностей детей 5-7 лет	4-6
1.3. Цель программы	6
1.4. Задачи обучения	6
1.5. Принципы построения программы	6-7
1.6. Планируемые результаты	7-8
2. Раздел: Содержательный	
2.1. Особенности реализации программы	8
2.2. Особенности содержания образовательной деятельности	8-14
2.3. Структура построения занятия	14
2.4. Учебный и учебно -тематический план	14-17
2.5. Взаимодействие с семьей	17-18
3. Раздел: Организационный	
3.1. Организация ППР, материально-техническое обеспечение реализации программы	18
3.4. Методическая литература	18
4.0. Приложение №1	19-40

## 1.Целевой раздел

### 1.1.Пояснительная записка.

Здоровье детей – богатство нации. Этот тезис не утратит актуальности во все времена, а сегодня он не просто актуален, он самый главный, учитывая экологическую ситуацию практически в любой точке планеты, где живут люди, и есть крупные промышленные предприятия.

Быть здоровым – это естественное стремление человека. Здоровый и духовно развитый человек счастлив: он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости и красоты. Подписанное президентом России В. Путиным постановление «О повышении роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни населения» показывает беспокойство государства за будущее страны.

Поэтому одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами нашего детского сада, является сохранение и укрепление здоровья детей.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой. Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Мяч обладает **вибрационным** воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, возбуждает двигательную зону коры головного мозга. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и т.д. Лечебный эффект обусловлен биомеханическими факторами – это прежде всего воздействие колебаний мяча на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие их ткани. Лёгкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, улучшает внутрилёгочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное – формируют сложно и длительно-вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия, расслабления. Программа разработана в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных

организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении СанПиН» 2.4.3049-13);

- Профессиональным стандартом «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего образования) воспитатель, учитель» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 18.10.2013 №544н);
- «Образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 145»

#### **Методологическая основа:**

— концепция об единстве умственного, физического в формировании личности и важнейшей роли физической культуры в развитии этого процесса (А.С. Выготский; Н.Н. Визитей; М.Я. Виленский; В.К. Бальсевич; В.С. Давыдов; Л.К. Лубышева);

— фундаментальные работы по физической культуре и спорту (А.А. Гужаловский; Л.П. Матвеев; Т.И. Осокина; М.А. Рунова).

### **1.2. Характеристика возрастных возможностей детей 5-7 лет**

#### **Особенности физического развития детей пятого и шестого года жизни**

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти.

Развиваются и сердечно-сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких примерно составляет 1500-2200мл., и развивается под влиянием физических нагрузок.

Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление.

По мере тренировки реакция сердечно-сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца становится более экономичной.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических

усилий. Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Общаясь друг с другом, дети, как правило, стремятся говорить громко. Поэтому необходимо учить детей, разговаривать, не напрягая голосовые связки.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Развитию этих свойств способствуют различные задания, поручения, требования.

Интенсивно совершенствуется восприятие.

Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы.

Всё выше перечисленное необходимо учитывать при воспитании детей шестилетнего возраста.

### **Особенности физического развития детей седьмого года жизни**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий.

Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма.

Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка.

Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений.

Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость.

Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются.

Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

**1.3. Цель:** Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата средствами фитбол-гимнастики.

**1.4. Задачи:**

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Формировать навык правильной осанки
- Тренировать способность равновесия
- Учить выполнять танцевально- ритмические движения
- Адаптация организма к физической нагрузке.

**1.5. Основные принципы:**

**Принцип доступности и индивидуализации**, предусматривающий учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и определение посильных для него заданий. Предлагаемые задания доступны для дошкольников и предполагают успешное преодоление трудностей путем физических и психических усилий занимающихся. Например, ходьба на каждый счет, хлопки через счет способствуют исполнению в дальнейшем более сложных сочетаний ритмического рисунка. Шаг на месте, переступание способствуют овладению танцевальными шагами.

Индивидуализация обучения заключается в учете индивидуальных особенностей ребенка. Так, например, детям робким, застенчивым предлагается показать какое-либо упражнение остальным детям, в игре предлагаются ведущие роли, что способствует освобождению детей от застенчивости и повышению интереса к занятиям.

**Принцип постепенного повышения требований**, заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий, в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

**Принцип систематичности** – непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия способствуют не только достижению эффективности обучения, но и дисциплинируют детей, приучают их к методичной регулярной работе и доведению до конца начатого дела.

**Принцип сознательности и активности**, предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям. Для этого необходимо четко объяснять ребенку, что и как нужно выполнить, и почему именно так, а не иначе.

**Принцип повторяемости материала**, заключается в многократном повторении вырабатываемых двигательных навыков. Программным материалом предусмотрено многократное повторение упражнений,

способствующих образованию двигательного стереотипа. Для поддержания интереса и привлечения внимания детей к занятиям необходимо вносить в повторяющиеся упражнения некоторые изменения, или предлагать разнообразные методы и приемы их выполнения.

**Принцип гуманности** выражается в безусловной вере в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка; глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей; создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;

**Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в детском коллективе.

**Принцип наглядности.** На начальной стадии разучивания упражнения главенствует зрительный анализатор, поэтому очень важен высококачественный практический показ движений педагогом в сочетании с образным словом. После того, как разученное движение переросло в навык, образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

## 1.6. Планируемые результаты освоения программы

–ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, двигательной деятельности, общении.

–ребенок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других;

–ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности;

–ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками; способный к принятию собственных решений, опирающийся на свои знания и умения в различных видах деятельности.

–обладающий развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре, движении, умеющий подчиняться разным правилам и социальным нормам; владеющий навыками передачи эмоционально-образного содержания танца или ритмического движения.

### **Промежуточные планируемые результаты:**

1. Совершенствование координации движений и равновесия;
2. Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
3. Улучшение функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

### **Критерии оценки:**

Эффективность работы кружка предусматривает:

- проведение диагностики – 2 раз в год;

### **Организация диагностики детей:**

В ходе работы 2 раза в год октябрь - апрель проводится игровая диагностика.  
Название: Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины Н.А.Гуасова

**Цель диагностики:** Объективно определить уровень силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

### **Инструкция:**

1. «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один- единственный листочек, и все животные в лесу приходят на него посмотреть. Опустятся ножки, и упадет листочек. Постарайтесь удержать его как можно дольше».
2. «Маленький тюлененок высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему очередную рыбку»

### **Обработка:**

Высокий уровень - удерживает больше 1 мин.

Средний уровень - 30 с. - 1 мин

Низкий уровень - меньше 30 с.

## **2. Раздел: Содержательный**

### **2.1. Особенности реализации программы**

Курс фитбол-гимнастики проводится в сроки – с 1 октября по 31 апреля.  
Корректирующая фитбол- гимнастика под музыку проводится 2 раза в неделю.  
Программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста, рассчитана на два года. Для детей 5-6 лет продолжительность занятий 25 минут, количество занятий в неделю – 2. Для детей 6-7 лет продолжительность занятий 30 минут, количество занятий в неделю – 2.

### **2.2. Особенности содержания образовательной деятельности.**

#### **Технология реализации:**

Занятия фитбол-гимнастикой имеют те же закономерности и методику проведения, которые характерны для обычной гимнастики. Основной структурной единицей является композиция, то есть слитные по технике выполнения и непрерывные по содержанию двигательные упражнения, которые объединяются в комплекс. Каждый комплекс, в свою очередь, состоит из трех частей, представленных разными по направленности воздействия движениями.



Один комплекс рассчитан на один учебный квартал, каждые две недели комплекс изменяется и дополняется на 15-20%. Исключительно важное значение при составлении комплексов имеет подбор музыки. Произведения должны быть простыми по мелодии и ритму, а музыкальные фразы - четко дифференцированными, с хорошо различимыми темпом и ритмом. Это позволяет ребенку быстро запомнить композиции, точно организовать свои движения и контролировать их выполнение. Форма музыкальных произведений должна быть простой или повторяемой. Как правило, всем этим требованиям отвечают детские песенки, несложные по мелодии и оркестровки.

Начинать следует с более простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Занятие может быть направлено на развитие одного или нескольких качеств. Важно следить за правильным положением тела на фитболе, за правильностью выполнения упражнений. Кроме того, следует принимать меры для предотвращения травматизма.

В занятия можно включать дополнительные пособия, такие как гантели, мячи, гимнастические палки, степ - скамейки, что также разнообразит занятие и помогает решать дополнительные задачи. Важно следить за нагрузкой постепенно увеличивая её и учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей.

Программа работы кружка по Фитбол – гимнастике включает в себя четыре этапа:

### **1-й этап. Знакомство с основами фитбол-гимнастики.**

*Задачи этапа и их реализация.*

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

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- **Фитбол- игра.** «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

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

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

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

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

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

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

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это

упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
- Организационно-методические указания.

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

## **2-й этап**

*Задачи этапа и их реализация:*

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
  - наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
  - наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
    - сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
    - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
    - Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
    - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
    - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
    - В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
    - Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
    - Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
    - Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

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

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

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

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

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

### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием степ-платформы, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием степа.**

Рекомендуемые упражнения:

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)
3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Упражнение на растяжку из положения лежа на степе.

### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Используя степ-платформу и фитбол.**

Рекомендуемые упражнения:

1. Одновременно с ходьбой на степе мяч в согнутых руках перед собой.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки с мячом вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки с мячом вверх .
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба врассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.
6. Сидя на степе, ноги в стороны, мяч в согнутых руках. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Ходьба на степе.
9. Ритмические приседания на степе мяч в руках.
10. Кружение на степе, руки с мячом вверху, в одну и другую стороны.
11. Шаг на степ — со степа.
12. Бег врассыпную с выполнением заданий для рук.
13. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
14. Прыжки, стоя боком на степе, мяч в руках; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.

## **2.3. Структура построения занятий**

### **Подготовительная часть (5 минут)**

Выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

### **Основная часть (15-20 минут)**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик (на спине и животе).

### **Заключительная часть (5 минут)**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче и подвижные игры с фитболом.

## **2.4. Учебный план**

Название кружка, возрастная группа	Кол-во занятий в неделю для каждой подгруппы	Кол-во занятий в месяц для каждой подгруппы	Кол-во занятий в год для каждой подгруппы	Длительность занятий, мин.	Кол-во подгрупп
«Фитбол гимнастика»	2	8	54	25	1
Старшая группа	2	8	54	30	1
Подготовительная группа					

#### Учебно-тематический план

месяц	задачи	средства	Количество занятий
октябрь	<p>Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</p> <p>Разучить правильную посадку на фитболе.</p> <p>Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <p>Формировать и закреплять навыки правильной осанки .</p> <p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p> <p>Ознакомить с приемами самостраховки.</p> <p>Формировать опорно-двигательный аппарат и</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме</p> <p>Различные виды ходьбы, бега.</p> <p>Фитбол-игра</p> <p>Фитбол-упражнения</p>	8

	закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.		
Ноябрь декабрь	Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	. Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра Фитбол-упражнения  Фитбол - атлетика	16
Январь февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием степ-платформы в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол-упражнения  Степ-гимнастика  Фитбол - ритмика	13



	улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
Март апрель	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. и на растягивание Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола и с степ-платформы в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.  Укреплять мышечный корсет	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра, Фитбол-упражнения  Фитбол – сказка  Фитбол - ритмика.	16
Итого			54

### 2.5. Взаимодействие с семьей

Используются разнообразные формы работы. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья. Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями - консультации, открытые занятия,

показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

### 3.Раздел: Организационный

#### 3.1 Организация ППС, материально-техническое обеспечение реализации программы

ЗАЛ спортивный	Музыкальное оснащение
	Ковровое покрытие
	Индивидуальные коврики
	Фитбол мяч на каждого ребенка
	Степ -платформа на каждого ребенка
	Дополнительный спортивный инвентарь (гантели, обручи, гимнастическая палка и др.)
	Спортивная форма

#### 3.2. Методическая литература

- 1.Б.Б. Егоров, Т. Кудрявцев, "Развивающая педагогика оздоровления", Москва 2000г.
- 2.Н. Ефименко "Театр физического развития и оздоровления", Москва 1999г.
- 3.М.Ю. Картушина "Сценарии оздоровительных досугов для детей 5-7 лет", Москва 2004г.
4. М.А. Рунова "Движение день за днем", Москва 2007г.
5. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, М.Ю. Соколова "Здоровьесберегающие технологии", Москва 2003г.
6. В.А. Шишкина, М.В. Мащенко "Какая физкультура нужна дошкольникам", Москва 2000г.

### **Организация подготовительной части**

Упражнения:

- Игра под музыку (“Аэробика для малышей”).
- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо-налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо-налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола .
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### Организация основной части

Упражнения стоя:

- Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз).

- Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.

- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

- Катание мяча друг другу.

- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.

- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.

- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч

- Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад.

Упражнения, лежа на коврик, на спине:

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

- Лежа на коврик, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврик, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени .

- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

- Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительный период – стойкое закрепление полученных навыков и умений, поддержание уровня физического и психического развития, приближенных к возрастной норме.

### Организация заключительной части

#### *Примерные дыхательные упражнения (Казьмин В. Д., 2000)*

- Дышите тихо, спокойно и плавно

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- Подышите одной ноздрей

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- “Воздушный шар”

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- “Воздушный шар” в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающие грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- “Воздушный шар” поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- “Ветер”

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- “Радуга, обними меня”

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.

## Перспективное планирование занятий по футбол – гимнастике

### Октябрь

#### Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.

#### Занятие №1

##### Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

**Дыхательная гимнастика** Дышите тихо, спокойно и плавно

#### Релаксация «Трясучка» или «Вибрация»

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

#### Занятие №2

**Разминка.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Беседа** «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».

выполнение правильной посадки на мяче. Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

П/и «Гусеница», «Цветные автомобили»

**Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание»

**Релаксация** «Вибрация»

#### Занятие №3

**Разминка.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**ОРУ** с футболом. Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

**П/и «Гусеница»**

**Дыхательная гимнастика Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

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

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

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

**Релаксация «Трясучка» или «Вибрация»**

(*Стимулирует обменные процессы.*)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

#### **Занятие №4**

**Разминка.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам.

ОРУ. Комплекс Ритмической гимнастики «у жирафа пятна, пятна» диск «Гимнастика для малышей.»

**ОВД** 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

**П/и «Паровозик»**

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»**

#### **Октябрь**

**Задачи:**

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами само страховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.



4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

### Занятие №5

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах

**«Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

**«Колёса»**И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**«Часики»**И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

наклон вправо (влево),и.п.

**«Черепашка»**И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

И.п.(3 раза)

**« Ленивец»** И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

**«Мячики»**И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

**«Пловец»**И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; и.п.(6раз)

**ОВД 1.**Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

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

**П/и «Догони мяч»**

**Дыхательная гимнастика Дышим тихо, спокойно и плавно**

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

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

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

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

### **Релаксация «Цветок»**

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

### **Занятие № 6 -7**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах

#### **«Буратино»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

#### **«Колёса»**

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

#### **«Часики»**

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1- наклон вправо (влево),

2- и.п.

#### **« Ленивец»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

#### **«Мячики»**

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

#### **«Пловец»**

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2- и.п.(6раз)

**«Волна»**

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2- И.п.(5раз)

**«Силач»**

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

**«Мячики»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку

**ОВД 1.** Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

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

**3.** Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**П/и** « Тучи и солнышко»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## ноябрь

**Задачи:**

Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

Укреплять мышечный корсет.

Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

## Занятие №1

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «Часики»

**ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

« Светофор»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## Занятие №2

В форме круговой тренировки на тренажёрах

## Занятие № 3 -4

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Весёлая зарядка «часики»

**ОВД** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно»

**Релаксация** «Цветок»

## Занятие № 5-6

**Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

**ОРУ** на фитболе

**ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

**Дыхательная гимнастика «Ветер»****Занятие № 7-8**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

**2.** Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

**Дыхательная гимнастика «Ветер»**

**Релаксация «Земля»**

**Декабрь**

**Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

**Занятие № 1-2**

**Разминка:**

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

**2. Основная часть:**

**ОРУ** на мячах.

**«Наклоны головы»**

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

**«Незнайка»**

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

**«Потянемся к солнышку»**

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

**«Флажок»**

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

**«Ленивец»**

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

**ОВД 1.** Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2.** Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

**П/и «Цветные автомобили с мячами»**

**Дыхательная гимнастика «Ветер»**

### **Занятие № 3 -4**

**Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОРУ** см 2-3 занятие

**ОВД 1.** Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. **2.** Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**П/и «Птички в гнёздышках»**

**Дыхательная гимнастика «Ушки»**

**2)Релаксация «Земля»**

### **Занятие 5**

В форме круговой тренировки на тренажёрах.

### Занятие 6 -7-8

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД 1.** Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  
б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  
в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

**П/и** «Веселые зайчата»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар»

### январь

#### Задачи:

Научить выполнению упражнений используя степ -платформу.

Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

Тренировать чувство равновесия и координацию движения

### Занятие №1 -2

#### Разминка

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, настроиться.)
2. Ходьба на степе.
3. Приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперед со степа.

#### Основная часть

1. Ходьба на степе, руками рисуя поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища.  
(1 и 2 повторить три раза.)

3. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг — присесть); кисти рук, согнутые в локтях, — к плечам, вниз.
5. Ходьба на степе, высоко поднимая колено, одновременно выполняя хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ — со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной.  
(3, 4, 5 и 6 повторить 3 раза.)
7. Бег на месте на полу.
8. Легкий бег на степе.
9. Бег вокруг степа.
10. Бег врассыпную.
- (7, 8, 9 и 10 повторить 3 раза.)
11. Обычная ходьба на степе.
12. Ходьба на носках вокруг степа, поочередно поднимая плечи.
13. Шаг в сторону со степа на степ.
14. Ходьба на пятках вокруг степа, одновременно поднимая и опуская плечи.
15. Шаг в сторону со степа на степ.
16. «Крест». Шаг со степа — вперед; со степа — назад; со степа — вправо; со степа — влево; руки на поясе.
17. То же, выполняя танцевальные движения руками.
18. Упражнение на дыхание.
19. Обычная ходьба на степе.
20. Шаг со степа на степ, руки вверх, к плечам.
21. Ходьба вокруг степа на полусогнутых ногах, руки на поясе.
22. Ходьба врассыпную с хлопками над головой.
23. Шаг на степ со степа.
24. Перестроение по кругу. Ходьба на степе в кругу.



25. Мах прямой ногой вверх-вперед (по 8 раз).
26. Ходьба змейкой вокруг степов (2—3 круга).
27. Мах прямой ногой вверх-вперед, руки на поясе (по 8 раз).
28. Бег змейкой вокруг степов.



### 29. Подвижная игра «Цирковые лошадки».

Круг из степов — это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошадки на учении»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, затем на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло», степов должно быть на 2—3 меньше количества детей). Игра повторяется 3 раза.

### **Заключительная часть**

Дети убирают степы в определенное место и берут по коврику, которые раскладывают по кругу и садятся на них..

Упражнения на расслабление и дыхание.

### **Занятие № 3 -4**

#### *Подготовительная часть*

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ — со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперед-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону.)
5. «Крест». (Повторить 2 раза.)

#### *Основная часть*

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой — по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуется с приседанием, поднимая руки вперед.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Ходьба в рассыпную переменным шагом, выполняя руками танцевальные движения.  
(Повторить 2 раза.)
6. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
7. И.п. — то же. Взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение.
8. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

9. Ходьба на степе, бодро работая руками.
10. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении.
11. Кружение на степе, руки в стороны, в одну и другую стороны.
12. Повторить № 10.
13. Кружение с закрытыми глазами.
14. Шаг на степ — со степа.
15. Бег в рассыпную с выполнением заданий для рук.
16. Повторить № 1.
17. Легкий бег на степе чередуется с ходьбой 2 раза.
18. Прывжки, стоя боком на степе, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе, вернуться в исходное положение.
19. Шаг на степ — со степа.
20. Повторить № 18 в другую сторону.
21. Ходьба на степе.
22. Подвижная игра «Физкульт-ура!».

Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне — финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт — помощник!  
Спорт — здоровье!  
Спорт — игра!  
Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ. (Игру повторить 3 раза.)

### **Заключительная часть:**

Игры и упражнения на релаксацию.

## **Занятие №5 -6- 7**

### ***Подготовительная часть (1-й музыкальный отрезок)***

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте на степе.

4. Приставной шаг вперед со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.
7. Приставной шаг вперед-назад; вправо-влево.
8. Ногу назад, за степ-доску — руки вверх, вернуться в и.п.
9. Выпад ногой вперед, руки в стороны.

### ***Основная часть (2-й музыкальный отрезок)***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперед перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперед. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степ-доски. Назад от степ-доски.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперед; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Полукруг. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степ-доски; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степ-доске с полуприседанием (упражнения повторить два раза).

### ***(3-й музыкальный отрезок)***

7. Поворот вправо (влево), ногу назад за степ-доску, руки в стороны; вернуться в и.п.
8. Стоя на полу перед степ-доской, поставить правую (левую) ногу на степ, руки резко вверх; вернуться в и.п.
9. И.п. то же. Выпад правой (левой) ногой на степ, ладони на колени; вернуться в и.п. (упражнения повторить два раза).
10. Выпады ногой вправо; влево; назад, стоя на степ-доске.

### ***(4-й музыкальный отрезок)***

11. «Покачивания».
12. Беговые упражнения.
13. Полуприседания с круговыми движениями руками.
14. Беговые упражнения.

### ***(5-й музыкальный отрезок)***

15. Прыжковые упражнения.
16. Кружение на степ-доске в правую и левую стороны вокруг себя, руки в стороны.
17. Прыжковые упражнения.

18. Ходьба вокруг степ-доски на полусогнутых ногах, руки на поясе.  
19. Ногу вперед, за степ-доску, руки резко в стороны; вернуться в и.п.

**(6-й музыкальный отрезок)**

20. Ходьба обычная на месте.  
21. Шаг вперед; шаг назад; ноги ставить широко.  
22. Перестроение со степенями в круг. Ходьба на степенях на месте.  
23. Взявшись за руки, приставной шаг вправо по кругу.  
24. И.п. то же; четыре шага вперед-назад.

**Заключительная часть:**

Упражнения на восстановление дыхания. (Длительность занятия 30 мин.)

**Занятие № 8 Самостоятельная двигательная деятельность детей**

**Февраль**

**Задачи:**

- 1) Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе и степ-платформе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

**Занятие № 1 -2**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД 1.** Упражнение сидя на степе, мяч в руках: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на степе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

**Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»**

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №3-4**

**Разминка** игровая гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышек”)

**ОВД** 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

**Подвижная игра** «Светофор» на мячах

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №7-8**

**Разминка** игровая гимнастика на степах с фитболами под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышек”)

**ОВД** 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на степ-платформе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх фитбол в руках.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на степ-платформу. Поочередные махи согнутой ногой.

1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки с мячом за голову.

**П/и** «Веселые зайчата»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

**Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке»

## **Март**

**Задачи:**

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола и степ-платформы.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола и степ-платформы в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

### Занятие №1-2

**Разминка** Ходьба, бег.

**ОВД 1.** И.п. - сидя на степе с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

2.сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**П/и** «Веселые зайчата»

**Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно»

**Пальчиковая гимнастика**

### Занятие №3 -4

**Разминка** Ритмический танец с султанчиками на степ-платформе.

**Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека»**

**П/и** Эстафета на фитболе

**П/и** «Быстрый и ловкий»(использование степ-платформы)

**П/и** «Паровозик» 2 команды

**Дыхательная гимнастика**

### Занятие № 5- 6

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека» ОВД 1.** И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

**П/и** « Жуки»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Самомассаж**«Этот шарик не простой»

### Занятие №7-8

**Разминка.** Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

А) «Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б) «Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В) «Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

Г) «Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

и.п.(8 раз)

д) «Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

И.п.

Е) «Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

и.п. (6 раз)

ж) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

з) «Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

**ОВД** 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

**П/и** «Светофор»

**Дыхательная гимнастика** «Ветер»

**Гимнастика для стоп** «Разноцветная радуга»

**Апрель**

**Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола и степ-платформы в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

### **Занятие №1-2**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку на фитболах «У жирафа , пятна» Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

**ОВД 1.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

**П/и** «Лови мяч»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

### **Занятие №3-4**

**Разминка** игровая гимнастика под музыку « Воробьиная дискотека»

Диск «Аэробика зверят»

**П/и** «Гонка мячей» (с использованием степ-платформы).

« Пингвины на льдине»( с использованием степ-платформы).

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

### **Занятие № 5-6**

**Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

**ОРУ** на степ-платформе с фитболом.

**П/и** «Бездомный заяц»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

**Гимнастика для стоп** «Два мяча»

### **Занятие №7**

**Разминка** « Воробьиная дискотека»

Самостоятельная двигательная деятельность детей

### **Занятие № 8 итоговое**

«Спортивный праздник « Мой Друг Фитбол"»



