

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа  
«Образовательный центр» имени героя Советского Союза  
С.С. Заруднева с. Августовка муниципального района  
Большечерниговский Самарской области  
Структурное подразделение Детский сад «Березка»**

Авторская дополнительная образовательная программа кружка  
по физическому развитию дошкольников

«КЕНГУРЕНОК»

Возрастная группа средняя

Возраст детей: 4-5 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество занятий: 36 часов

Автор-составитель рабочей программы:

Дмитриева Елена Вячеславовна – воспитатель СП – Детский сад «Березка»

ГБОУ СОШ «ОЦ» с.Августовка

**с.Августовка**

**2016г**

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье... Здоровье детей – будущее страны!»

Н. М. Амосов

Организация дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности - одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании», ФГОС ДО и действующим СанПиН 2.4.1.3049-13 для дошкольных образовательных учреждений «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»

Слагаемыми физической культуры являются:

- крепкое здоровье,
- хорошее физическое развитие,
- оптимальный уровень двигательных способностей,
- знания и навыки в области физической культуры.

### **Актуальность программы.**

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследования, проведенные НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научным центром здоровья детей, академией медицинских наук, показывают, что состояние здоровья детей России за последнее время резко ухудшилось, а число здоровых дошкольников составляет всего около 10%. Поэтому сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальнейших проблем нашего времени.

На состояние здоровья наших детей оказывает существенное влияние

неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

- наследственность;
- неблагоприятная экологическая обстановка;
- электронно-лучевое и «металло - звуковое», облучение детей (компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка) ;
- образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья).

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Необходимость работы кружка возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений.

**Целью** программы кружка является формирование у воспитанников основ здорового образа жизни, укрепление здоровья детей через укрепление мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

***Оздоровительные:***

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-гимнастики;
- способствовать повышению физической работоспособности детей;

***Образовательные:***

- формировать и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- 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.

***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;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Деятельность кружка рассчитана на один учебный год, с детьми старшего дошкольного возраста. Занятие кружка проводится один раз в неделю, 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. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

#### **Принципы построения программы:**

- Учёт индивидуальных особенностей детей, показатели их развития, уровня развития физических качеств, рекомендации врачей;
- Занятия строятся с постепенным увеличением нагрузки;
- Занятия носят систематический характер (проводятся раз в неделю);

#### **Интеграция образовательных областей**

Программа включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их

возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

*Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастикой.

### **«Физическое развитие»**

Содержание образовательной работы	Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации), двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога.
Средства	Упражнения и задания на развитие разных групп мышц с использованием фитболов, и др. спортивного оборудования.

### **«Социально – коммуникативное развитие»**

Содержание образовательной работы	Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами.
Средства	Упражнения и спортивные игровые ситуации в которых дети занимаются группой, парами, тройками и т.д.

### **«Познавательное развитие»**

Содержание образовательной работы	Закреплять знания о направлении, месторасположении в пространстве, двигаться в заданном направлении, развивать логическое, творческое мышление.
Средства	Упражнения и игры с перестроением, группировкой по определённому признаку (цвету, форме, размеру и др.), общеразвивающие упражнения с использованием спортивного оборудования.

### **«Речевое развитие»**

Содержание образовательной работы	Формирование умения правильно понимать команды, смысл используемых загадок, считалок и т.п. Формировать инициативность.
Средства	Командные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с фитболами.

### **«Художественно - эстетическое развитие»**

Содержание образовательной работы	Удовлетворение потребности в самовыражении через развитие детского творчества, формирование образного мышления, развитие умения воспроизводить выразительные позы, способствовать развитию эмоциональных реакций детей на музыку.
Средства	Творческие, ролевые игры с детьми под музыкальное сопровождение. Упражнения на гибкость, пластичность, на развитие изобразительных движений.

### **Используемые методы и приемы работы с детьми.**

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические – упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

**Применение необычных исходных положений**, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

**Изменение скорости или темпа движений**, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

### **Смена способов выполнения упражнений.**

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

## **Перечень технологий и парциальных программ воспитания и обучения дошкольников**

1. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». Детство-Пресс, 2016 г.

### **Форма организации детей – групповая (кружок).**

Занятия проходят в спортивном зале. Форма проведения занятий – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью не более

25 минут. Структура занятия общепринятая. Каждое занятие состоит из трёх частей: подготовительная, основная, заключительная

### Режим занятий

День недели	Кол-во занятий неделю	Длительность одного занятия	Кол-во занятий в году
пятница	1	25 мин	36

### Ожидаемые результаты

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке

### Материалы и оборудование:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, кегли, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура.

- Аудио- и видеоматериалы

### Учебно-методический материал:

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
- Видеозаписи.



## II. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ недели	Тематика занятий	Кол-во
<b>Сентябрь</b>	1 Знакомство с фитболом	1
	2 Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	1
	3 Обучить правильной посадке на фитболе	1
	4 Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1
<b>Октябрь</b>	1 Сохранение правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	1
	2 Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
	3 Формирование и закрепление навыка правильной осанки	1
	4 Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	1
<b>Ноябрь</b>	1 Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1
	2 Формирование осознанного овладения движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	1
	3 Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1
	4 Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1
<b>Декабрь</b>	1 Формирование и закрепление чувства равновесия и координацию движений.	1
	2 Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1
	3 Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки	1
	4 Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности	1
<b>Январь</b>	1 Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	1
	2 Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1
	3 Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1
	4 Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1
<b>Февраль</b>	1 Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии	1
	2 Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1
	3 Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом	1

	4	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях	1
<b>Март</b>	1	Обучение сохранению осанки при уменьшении площади опоры.	1
	2	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1
	3	Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки	1
	4	Формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности	1
<b>Апрель</b>	1	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1
	2	Формирование опорно - двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки	1
	3	Развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений	1
	4	Тренировать чувство равновесия и координацию движения	1
<b>Май</b>	1	Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии	1
	2	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1
	3	Формирование опорно-двигательного аппарат и закрепление навыка правильной осанки.	1
	4	Воспитание доброжелательных отношений со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Сентябрь

**Цель:** формировать представления о форме и физических свойствах фитбола

**Задачи:**

- 1) Разучить правильную посадку на фитболе.
- 2) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 3) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<b>Занятие №1</b>
<p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч»            Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  <b>П/и</b> «Догони мяч»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>
<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  <b>ОРУ</b> с малым мячом.  <b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».  <b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.  <b>П/и</b> «Гусеница»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>
<b>Занятие №3</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  <b>ОРУ</b> с фитболом.  <b>П/и</b> «Паровозик»  <b>П/и</b> «Докати мяч»  <b>П/и</b> «Гусеница»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>
<b>Занятие №4</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  <b>ОРУ</b> без предметов.  <b>ОВД</b> 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  <b>П/и</b> «Паровозик»  <b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» <b>Релаксация</b> «Вибрация»</p>

## **Октябрь**

**Цель:** Формирование опорно-двигательного аппарата

**Задачи:**

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

### **Занятие №1**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**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.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

**П/и** «Догони мяч»

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

### **Занятие №2**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**ОРУ** сидя на фитболах с гантелями

**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 фитбола вперед-назад.

**П/и** «Быстрый и ловкий»

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

**Релаксация** «Цветок»

### **Занятие №3**

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

**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»

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

**Релаксация** «Цветок»

#### Занятие №4

**Разминка.** Ходьба. Бег.

**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»

### Ноябрь

**Цель:** формирование и закрепление навыка правильной осанки

**Задачи:**

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

#### Занятие №1

**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** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

### Занятие №2

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «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** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

### Занятие №3

**Разминка.** Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

**ОРУ** на фитболе

**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 перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

**П/и** «Птички в гнздышках»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

### Занятие №4

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

**ОРУ** с малым мячом.

**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 гнздышках»

**Дыхательная гимнастика** «Ушки»

**Релаксация** «Земля»

## Декабрь

**Цель:** формирование опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного корсета

**Задачи:**

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

### **Занятие №1**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «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»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

### **Занятие №2**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД 1.** Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

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**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД 1.** Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

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

3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**П/и** «Веселые зайчата»

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

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

#### Занятие №4

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**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.

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

**Релаксация** «Здравствуй, солнце!»

#### Январь

**Цель:** формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.

**Задачи:**

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

#### Занятие №1

**Разминка** Ходьба, бег.

**ОРУ** на фитболе

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

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 №2

**Разминка** Ритмический танец с султанчиками

**ОРУ** на фитболе

**ОВД**

**П/и** Эстафета на фитболе

**П/и** «Быстрый и ловкий»

**П/и** «Паровозик» (2 команды)

**Дыхательная гимнастика**

**Пальчиковая гимнастика**



<b>Занятие №3</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Самомассаж</b> «Ежики»</p>
<b>Занятие №4</b>
<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

### *Февраль*

**Цель:** развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма

**Задачи:**

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<b>Занятие №1</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> с мячом</p> <p><b>ОВД</b> 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;</p> <p>2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</p>

<p><b>П/и « Жуки»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b>  <b>Самомассаж«Этот шарик не простой»</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b>  <b>ОВД</b> 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.  <b>П/и «Веселые зайчата»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №3</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b> с гантелями  <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  <b>П/и “Паровозик”</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Занятие №4</b></p> <p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  <b>ОРУ</b> с гимнастической палкой  <b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  <b>П/и «Бусинки»</b>  <b>П/и «Веселые зайчата»</b>  <b>Дыхательная гимнастика «Ветер»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика</b></p>

### *Март*

**Цель:** укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки

**Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

## 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

**Занятие №1**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «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»

**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»

**Занятие №2**

**Разминка** игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

**ОВД 1.** Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

**П/и** «Гонка мячей»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

**Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»

**Занятие №3**

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

**ОРУ** на фитболе

**ОВД 1.** Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**П/и** «Бездомный заяц»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

**Гимнастика для глаз** «Два мяча»

**Занятие №4**

**Разминка** Ритмический танец с султанчиками

**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. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

**П/и** « Жуки»

**Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо»

**Гимнастика для глаз** «Два мяча»

**Апрель**

**Цель:** закрепление равновесия и координации движения

**Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

<b>Занятие №1</b>
<b>Разминка</b> игровая гимнастика под аудиосопр-е Е. Железнова «Аэробика для малышей» <b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» <b>П/и</b> «Веселые зайчата» <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b>
<b>Занятие №2</b>
<b>Разминка</b> игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей» <b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Гимнастика для глаз</b>
<b>Занятие №3</b>
<b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . <b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе <b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами <b>Дыхательная гимнастика</b>
<b>Занятие №4</b>
<b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед <b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе <b>П/и</b> «Гонка мячей» <b>П/и</b> «Веселые зайчата» <b>П/и</b> «Хитрая лиса» <b>Дыхательная гимнастика</b> <b>Пальчиковая гимнастика</b>

**Май**

**Цель:** формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки

**Задачи:**

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<b>Занятие №1</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>
<b>Занятие №2</b>
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Самомассаж</b> «Ежики»</p>
<b>Занятие №3</b>
<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под аудиосопр-е Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b></p>
<b>Занятие №4</b>
Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

#### IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012. 216 с .
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011. 56 с.
3. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И. Герцена, 2010. 47 с.
4. Мелехина Н.А., Калмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012. 112 с.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
6. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007. 96 с.
7. Пензулаева Л.И. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011. 101 с.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. 108 с.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006. 47 с.
10. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009. 64 с.
11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008. 104 с

