

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №103 г. Ангарска Иркутской области

Рекомендована
Педагогическим советом
МБДОУ №103
Протокол № 1
от « 30 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №103
О. Г. Филипповой
Приказ № 30
08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ПО ФИТБОЛ ГИМНАСТИКЕ
«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

Адресат программы:

для детей 4-8 лет

Срок реализации:

1 год

Разработчик программы:

Рябич О.В.,

Инструктор по физической культуре

г. Ангарск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

✓ Пояснительная записка	3
✓ Комплекс основных характеристик программы «Здоровый малыш»	
Объем и содержание программы.....	8
Планируемые результаты.....	17
✓ Комплекс организационно-педагогических условий	
Учебный план.....	20
Календарный учебный график.....	24
Оценочные материалы.....	26
✓ Методические материалы:	
Методические приемы.....	26
Структура учебного занятия.....	28
✓ Иные компоненты	
Перспективный план обучения упражнениям на фитбол мячах.....	30
Календарный учебно - тематический план:	
<i>Первый год обучения</i>	35
<i>Второй год обучения</i>	44
<i>Третий год обучения</i>	53
Список литературы.....	62
✓ Приложения	
<i>Приложение 1</i>	63
<i>Приложение 2</i>	64
<i>Приложение 3</i>	66
<i>Приложение 4</i>	67
<i>Приложение 5</i>	76
<i>Приложение 6</i>	80
<i>Приложение 7</i>	81
<i>Приложение 8</i>	84

Пояснительная записка

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является *динамическим стереотипом* и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов. На сегодняшний день каждый третий дошкольник к 7 годам имеет плохую осанку.

Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста всё больше ограничивается созданными условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

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

Актуальность.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Мячи большого диаметра - фитболы — появились сравнительно недавно. Эти шары, известные тогда как «шары Пецци», были впервые использованы Мэри Квинтон, британским физиотерапевтом, в лечебных программах для новорожденных и младенцев. В 1955 году швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах внедрила использование упражнений с ортопедическим мячом в качестве физической терапии при лечении нарушений нейро-развития, в частности при лечении и реабилитации

больных с церебральным параличом. А в 80-х.г.г. её американская коллега Джоан Позднер Мауэр стала использовать мяч после травм опорно-двигательного аппарата.

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

Благодаря фитбол гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Направленность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровый малыш» направлена на физическое развитие детей дошкольного возраста.

Основные особенности

Эффективность фитбол гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат»

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для

возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Программа предполагает:

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- Необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- Щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья.
- При выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

Свойства мяча: форма, цвет, размер, упругость.

Многофункциональность использования мяча: предмет, опора, отягощение, массажёр, препятствие, ориентир, тренажёр.

Музыкальное сопровождение.

Целенаправленно подобранные средства: гастрические, профилактические, танцевальные, подвижные и музыкальные игры, эстафеты и др.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека. Всё

это позволяет решать следующие задачи:

- Развитие физических качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие координации движений и равновесия для тренировки вестибулярного аппарата;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Стимуляция обмена веществ организма, активация моторно-висцеральных рефлексов и т.д.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа ориентирована на детей от 4 до 8 лет.

Программа рассчитана на детей занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и предполагает 1 год обучения.

Основанием для приёма в группу являются желание ребёнка и письменное согласие родителей в форме заявления.

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитбол мяча на организм ребёнка.
2. Приемственность в решении задач с образовательной программой.
3. Создание условий для фитбол гимнастики.

Ожидаемые результаты:

1 год обучения

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитбол мячах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.

2 год обучения

1. Совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбол мяча в едином для всей группы темпе;
2. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

3 год обучения

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
2. Развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
3. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Занятия по программе «Здоровый малыш» проводятся с сентября по май, 1 занятие в неделю:

в средней группе (4-5 лет) 34 занятия в год,

в старшей группе (5-6 лет) 34 занятия в год,

в подготовительной группе (6-8 лет) 34 занятия в год;

Форма обучения: очная

Режим занятий:

Первый год обучения (средняя группа) - 20 мин,

Второй год обучения (старшая группа) – 25 мин,

Третий год обучения (подготовительная группа) – 30 мин.

Занятия проводятся один раз в неделю в возрастной группе.

Рекомендуемый состав группы 10-12 человек.

Место проведения занятий: физкультурный зал.

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей посредством применения фитбол мячей.

Задачи программы.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитбол мячей.

2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ №103 «Солнышко» рассчитана на 3 года. Возраст детей от 4 лет (средняя группа)

до 8 лет (подготовительная к школе группа).

Комплекс основных характеристик программы

Объём программы

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы «Здоровый малыш» 1 год обучения – 11 часов 20 минут; 2 год обучения – 14 часов 35 минут; 3 год обучения – 17 часов.

Занятия проводятся по группам до 12 человек 1 раз в неделю.

Содержание программы

Применение фитбол мяча проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитбол мячами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в средней группе не должна превышать - 20 мин; в старшей – 25 минут; в подготовительной – 30 минут.

Количество занятий один раз в неделю.

Физкультурные занятия с фитбол мячами проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитбол мяче, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитбол мяче.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитбол мяче.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитбол мяче.

Внедрение фитбол гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Дети 4-5 лет. Средняя группа. Первый год обучения.

Возрастные особенности

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений. Например, ходьба на лыжах не должна превышать 15-20 мин., с перерывом на отдых. Отдыхая (2-3 минуты), дети могут постоять на лыжах, посмотреть на заснеженные деревья. В

хороший летний день можно совершить с детьми прогулку на расстояние не более 2 км при условии обеспечения короткого отдыха через каждые 20 мин. пути и в середине экскурсии - привал в сухом тенистом месте длительностью до получаса. Во время утренней гимнастики и физкультурных занятий важна правильная дозировка физических упражнений, укрепляющих мышцы спины, шеи, рук, ног - не более 5-6 повторений. В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Все это - результат кислородного голодания, поэтому важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки. Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

Высшая нервная деятельность. Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Особенно характерно для детей данного возраста совершенствование межанализаторных связей и механизмов взаимодействия сигнальных систем. Малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей разговаривать негромко. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения,

совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Дети 5-6 лет. Старшая группа. Второй год обучения.

Возрастные особенности

Детей 5-6 лет отличает широта интересов и потребностей, следовательно, программа должна способствовать всестороннему развитию двигательной, эмоциональной сферы, общения. Для достижения этого условия необходимо обеспечить ребёнку наиболее благоприятные условия творческого самосовершенствования и самореализации.

Средства физического воспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка. На занятиях должно обеспечиваться эмоционально-нравственное воздействие, ускоренное развитие делового сотрудничества педагога и ребёнка. Ведущая идея таких занятий – искусство общения, что побуждает к активной мыслительной деятельности и усвоению учебного материала.

В 5-6 лет дошкольников учат строиться по росту, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. Приёмы обучения различны. При перестроении в колонну по двое можно использовать ориентиры, а при перестроении в три колонны воспитатель может назвать детей – новых направляющих, которые пойдут к ориентирам. В занятие следует включать шесть – семь общеразвивающих упражнений, которые выполняются из разных исходных положений и повторяются четыре – шесть раз.

Одна из главных задач физического воспитания дошкольника – совершенствование у них основных движений (ходьбы, бега, лазания, бросания) и развития необходимых для этого навыков. Этому служат гимнастические упражнения, которые необходимо выполнять 2 раза в день в форме организованных занятий в течение 15-30 мин, а так же в виде гимнастики. Подбор, дозировка и методика проведения занятий зависят от возраста, а также индивидуальных особенностей каждого ребенка.

С совершенствования навыка ходьбы начинается и заканчивается каждое занятие. Постепенно нужно уменьшать площадь опоры, ходить по доске, по полоске, начерченной по полу и т.д.

У детей 5-6 лет мускулатура уже развита более пропорционально, движения более согласованы, выносливость у них значительно улучшилась, ходьба и бег у них постепенно автоматизируются. Им под силу упражнения на равновесие, а также метание и прыжки, бег с элементами ловли и увертывания, чаще менять, разнообразить движения.

При развитии навыка лазания необходимо учитывать, что оно требует значительного напряжения сил и большой затраты энергии. Очень полезны

такие упражнения, как пролезание через обруч, подлезание под веревку, лазание по лесенке и др.

Метание требует точной координации движений, глазомера, способности удерживать равновесие. С 5-6 лет можно развивать силу броска (бросание мяча вдаль), учить правильной стойке и движению рук при броске. Полезно бросать мяч в цель попеременно правой и левой рукой, катать по полу шарики и мячи в заданном направлении, отталкивать, бросать и ловить большие мячи.

Прыжки дети дошкольного возраста осваивают медленнее, поскольку их выполнение требует определенной силы и координации. Необходимо детей учить элементам приземления после прыжков. Для этого в занятия включают подскоки и невысокие прыжки на одной или обеих ногах (подражание движениям птиц, зверей).

С 5,5-6 лет уже возможна 30-35 минутная ходьба во время прогулок, преодоление простейших препятствий (переход по доске через канаву, восхождение на невысокий пригорок и т.п.).

Для 5-6 летних полезны специальные упражнения в беге: широкими шагами, с препятствиями, с горки, на скорость и др. С детьми дошкольного возраста рекомендуется несколько раз в день, не в строго определенное время, проводить физические упражнения в виде кратковременных имитационных движений и игр, объединенных в комплексы по 6-8-10 упражнений. Занятия утром, а также после дневного сна совершенно обязательны и проводятся всегда в одно, и то же время. В теплое время года лучше всего заниматься во дворе, в холодное время в хорошо проветренной комнате, при открытой форточке.

Таким образом, полноценное физическое развитие дошкольника способствует развитию интереса к различным, доступным ребенку видам движений; всестороннему развитию двигательной, эмоциональной сферы и общению. А искусство общения побуждает к активной мыслительной деятельности, воспитанию положительных нравственно-волевых черт личности и усвоению азов учебного материала.

Дети 6-8 лет. Старшая группа. Второй год обучения.

Возрастные особенности

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,

овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Физическое воспитание детей 6-8 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-8 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-8 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы

значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-8 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-8 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-8 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомо-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомо-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые влияют на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Акселерация – ускоренное развитие организма ребенка.

Гиподинамия – уменьшение силы, причиной ее могут быть физические, физиологические и социальные факторы.

Гипокинезия – это симптомы двигательных расстройств, которые отражаются в пониженной двигательной активности.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-8 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-8-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой системы и обмена веществ.

Содержание программы:

Программа работы кружка «Здоровый малыш» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный (сентябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах футбол мяча.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания футбол мяча по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски футбол мяча вверх, друг другу;

- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитбол мячами: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (октябрь - ноябрь)

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
2. Обучить правильной посадке на фитбол мяче.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитбол мяче, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
 - сидя на фитбол мяче, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и.т.д.);
 - выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
 - из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудь.
 - Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и.т.д.)
4. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитбол мяче принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитбол мяче, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
- из положения, лёжа животом на фитбол мяче, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и.т.д.);
- принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитбол мяче ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
- из исходного положения, лёжа спиной на фитбол мяче ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (декабрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итогового контроля.

Планируемые результаты

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.
- Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).
- Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).
- На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.
- При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.
- Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.
- При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.
- Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.

Первый год обучения

Показатели развития. Важнейшим показателем уровня физического развития ребенка в этом возрасте является интерес к самому процессу движения, выразительность движений.

- У детей сформирован интерес к процессу занятия на фитболах;
- Совершенствование координации и равновесия, умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- Сформировано умение осмысленно использовать выразительность движений в соответствии с музыкально-игровым образом.

Второй год обучения

Показатели развития. В этом возрасте у детей появляется возможность выполнять более сложные по координации движения.

- У детей развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- Сформирована точность и правильность в выполнении упражнений;
- Появляется самостоятельность и настойчивость, творческий подход в выполнении упражнений

Третий год обучения

Показатели развития. Именно в период 6-8 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

- У детей развита подвижность, гибкость, эластичность связок, мышц, суставов;
- Освоен большой объём разнообразных композиций и отдельных видов движений;
- Появилась способность к импровизации, творчеству с использованием оригинальных и разнообразных движений

Воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

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

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений как одному так и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитбол мячами.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Учебный план.

1-й год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	1 полугодие	16	1.8	14.2	
	Сентябрь				
1.1	«Давайте познакомимся. В гости к мячику большому»	1	0.1	0.9	
1.2	«Весёлые мячики»	1	0.1	0.9	
1.3	«Сильные руки»	1	0.1	0.9	
1.4	«Мячик гуляет»	1	0.1	0.9	
	Октябрь				
1.5	«Воробышки играют»	1	0.1	0.9	
1.6	«Воробышки»	1	0.1	0.9	
1.7	«Мишка играет»	1	0.1	0.9	
1.8	«В гости к мишке»	1	0.1	0.9	
	Ноябрь				
1.9	«Быстрые ребята»	1	0.1	0.9	
1.10	«Мостик»	1	0.1	0.9	
1.11	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.12	«Мишка – шалунишка»	1	0.1	0.9	
	Декабрь				
1.13	«Спортивные ребята»	1	0.1	0.9	
1.14	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.15	«Быстрые и ловкие»	1	0.1	0.9	
1.16	«Сильные ноги»	1	0.1	0.9	
2	2 полугодие	18	1.7	16.3	
	Январь				
2.1	«Подъемный кран»	1	0.1	0.9	
2.2	«Веселые ребят»	1	0.1	0.9	

2.3	«Бусинки»	1	0.1	0.9	
	Февраль				
2.4	«Солнечные зайчики»	1	0.1	0.9	
2.5	«Мы гуляем и играем»	1	0.1	0.9	
2.6	«Дружные ребята»	1	0.1	0.9	
2.7	«Сороконожка»	1	0.1	0.9	
	Март				
2.8	«Зайцы»	1	0.1	0.9	
2.9	«Гонки»	1	0.1	0.9	
2.10	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.11	«Жуки»	1	0.1	0.9	
	Апрель				
2.12	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.13	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.14	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.15	«Зайчата»	1	0.1	0.9	
	Май				
2.16	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.17	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.18	Музыкально-спортивный праздник с родителями «Мой друг – футбол»	1	0	1	Открытое занятие для родителей.

2-й год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	1 полугодие	16	1.8	14.2	
	Сентябрь				
1.1	«Здравствуй, мяч!»	1	0.1	0.9	
1.2	«Весёлые мячики»	1	0.1	0.9	
1.3	«Сильные руки»	1	0.1	0.9	
1.4	«Мячик гуляет»	1	0.1	0.9	
	Октябрь				
1.5	«Воробышки»	1	0.1	0.9	

	играют»				
1.6	«Воробышки»	1	0.1	0.9	
1.7	«Мишка играет»	1	0.1	0.9	
1.8	«В гости к мишке»	1	0.1	0.9	
	Ноябрь				
1.9	«Быстрые ребята»	1	0.1	0.9	
1.10	«Мостик»	1	0.1	0.9	
1.11	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.12	«Мишка – шалунишка»	1	0.1	0.9	
	Декабрь				
1.13	«Спортивные ребята»	1	0.1	0.9	
1.14	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.15	«Быстрые и ловкие»	1	0.1	0.9	
1.16	«Сильные ноги»	1	0.1	0.9	
2	2 полугодие	18	1.7	16.3	
	Январь				
2.1	«Подъемный кран»	1	0.1	0.9	
2.2	«Веселые ребят»	1	0.1	0.9	
2.3	«Бусинки»	1	0.1	0.9	
	Февраль				
2.4	«Солнечные зайчики»	1	0.1	0.9	
2.5	«Мы гуляем и играем»	1	0.1	0.9	
2.6	«Дружные ребята»	1	0.1	0.9	
2.7	«Сороконожка»	1	0.1	0.9	
	Март				
2.8	«Зайцы»	1	0.1	0.9	
2.9	«Гонки»	1	0.1	0.9	
2.10	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.11	«Жуки»	1	0.1	0.9	
	Апрель				
2.12	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.13	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.14	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.15	«Зайчата»	1	0.1	0.9	
	Май				
2.16	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.17	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.18	Музыкально-	1	0	1	Открытое занятие

	спортивный праздник с родителями				для родителей.
--	----------------------------------	--	--	--	----------------

3-й год обучения

№	Название разделов/тем	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		всего	теория	практика	
1.	1 полугодие	16	1.8	14.2	
	Сентябрь				
1.1	«Здравствуй, мяч!»	1	0.1	0.9	
1.2	«Весёлые мячики»	1	0.1	0.9	
1.3	«Сильные руки»	1	0.1	0.9	
1.4	«Мячик гуляет»	1	0.1	0.9	
	Октябрь				
1.5	«Воробышки играют»	1	0.1	0.9	
1.6	«Воробышки»	1	0.1	0.9	
1.7	«Мишка играет»	1	0.1	0.9	
1.8	«В гости к мишке»	1	0.1	0.9	
	Ноябрь				
1.9	«Быстрые ребята»	1	0.1	0.9	
1.10	«Мостик»	1	0.1	0.9	
1.11	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.12	«Мишка – шалунишка»	1	0.1	0.9	
	Декабрь				
1.13	«Спортивные ребята»	1	0.1	0.9	
1.14	«Улитка»	1	0.1	0.9	
1.15	«Быстрые и ловкие»	1	0.1	0.9	
1.16	«Сильные ноги»	1	0.1	0.9	
2	2 полугодие	18	1.7	16.3	
	Январь				
2.1	«Подъемный кран»	1	0.1	0.9	
2.2	«Веселые ребят»	1	0.1	0.9	
2.3	«Бусинки»	1	0.1	0.9	
	Февраль				
2.4	«Солнечные	1	0.1	0.9	

	зайчики»				
2.5	«Мы гуляем и играем»	1	0.1	0.9	
2.6	«Дружные ребята»	1	0.1	0.9	
2.7	«Сороконожка»	1	0.1	0.9	
	Март				
2.8	«Зайцы»	1	0.1	0.9	
2.9	«Гонки»	1	0.1	0.9	
2.10	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.11	«Жуки»	1	0.1	0.9	
	Апрель				
2.12	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.13	«Кошки-мышки»	1	0.1	0.9	
2.14	«Веселые зверята»	1	0.1	0.9	
2.15	«Зайчата»	1	0.1	0.9	
	Май				
2.16	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.17	«Буратино»	1	0.1	0.9	
2.18	Музыкально-спортивный праздник	1	0	1	Открытое занятие для родителей.

Календарный учебный график (1-й год обучения)

Месяц	Количество занятий	Количество часов
<i>сентябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>октябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>ноябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>декабрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>январь</i>	<i>3</i>	<i>1ч</i>
<i>февраль</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>март</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>апрель</i>	<i>4</i>	<i>1ч 20мин</i>
<i>май</i>	<i>3</i>	<i>1ч</i>
Итого	34	11ч 20 мин

Календарный учебный график (2-й год обучения)

Месяц	Количество занятий	Количество часов
<i>сентябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>октябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>

<i>ноябрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>декабрь</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>январь</i>	<i>3</i>	<i>1ч 15 мин</i>
<i>февраль</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>март</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>апрель</i>	<i>4</i>	<i>1ч 40мин</i>
<i>май</i>	<i>3</i>	<i>1ч 15 мин</i>
<i>Итого</i>	<i>34</i>	<i>14ч 35 мин</i>

Календарный учебный график (3-й год обучения)

Месяц	Количество занятий	Количество часов
<i>сентябрь</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>октябрь</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>ноябрь</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>декабрь</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>январь</i>	<i>3</i>	<i>1ч 30 мин</i>
<i>февраль</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>март</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>апрель</i>	<i>4</i>	<i>2ч</i>
<i>май</i>	<i>3</i>	<i>1ч 30мин</i>
<i>Итого</i>	<i>34</i>	<i>17ч</i>

Оценочные материалы

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

МЕТОДИКА ОЦЕНКИ

Многие исследователи (К. С.Лебединская, В. В.Лебединский, И. Ф.Марковская, Е. М. Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, уровню освоения основных видов движения, нервно-психическому статусу, по состоянию их двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

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

Методические приемы.

Для реализации данной программы в детском саду имеется спортивный зал со всем необходимым оборудованием (фитбол мячи - на каждого ребёнка, подобранные в соответствии с антропометрическими показателями: рост, вес) соответствующим гигиеническим нормам.

Целостность систематичность физкультурных занятий – это путь к высоким показателям. Средством физкультурных занятий – являются упражнения:

- вспомогательные (общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие),
- основные (по технике, по тактике, по специальной физической подготовке, комбинированные упражнения)

Эффективность формирования двигательных навыков и умений во многом зависит от правильного применения методов обучения. В данной образовательной программе различают методы:

- Наглядные (показ упражнений, имитация, наглядные пособия, применение зрительных ориентиров);

- Словесные (название упражнений, описание, объяснения, указания, распоряжения, вопросы к детям, рассказ, беседа);
- Практические (повторение упражнений, проведение упражнений в игровой, проведение упражнений в соревновательной форме).

Целесообразное соотношение различных форм работы, правильная организация и методика проведения обеспечивает достаточную физическую нагрузку и полноценное решение всех задач.

Этапы реализации программы:

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (1 месяц) сентябрь

Создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишия, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Этап углубленного разучивания упражнения - Октябрь –Февраль.

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитбол мячах, с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей подгруппы темпе.

Этап закрепления и совершенствования – Март – Май.

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Структура учебного занятия.

Занятия с футбол мячами начинаются со средней группы. Со среднего возраста, нужно познакомить детей с футбол мячом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование футбол мячей начинать с помощью сказки. Например: футбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

Применение футбол мяча проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с футбол мячами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Продолжительность одного занятия в средней -20 мин, в старшей- 25 мин, в подготовительной группе -30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с футбол мячами проводятся с подгруппой детей. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть: (разминка) занимает 12 – 15% общего времени. Задача – активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы. Упражнения этой части должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног. Преимущественная направленность упражнений: на осанку; общего воздействия, разогревая мышцы, связки и суставы; сосредоточить внимание (подвижные игры малой интенсивности, логоритмические упражнения, игры на внимание).

Основная часть: занимает 70 – 75% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа физического развития.

В этой части достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Основная часть состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

В этой части занятия проводятся акробатические, силовые, общеразвивающие, корригирующие упражнения и упражнения стретчинга.

Заключительная часть: занятия длится 3 – 7% общего времени.

В таком случае, если в основной части занятия имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создаёт условие для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

В этой части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж.

Если занятие направлено на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка (подвижные игры).

Разработанные комплексы упражнений вначале поэтапно разучиваются, затем выполняются поточно-серийным способом, с распределением учебного материала согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Для детей очень важно количество повторений упражнения (4 – 6, не больше) и разнообразие упражнений.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, соответственно возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий фитбол гимнастикой предусмотрено спортивное оборудование и инвентарь:

Магнитофон;

Ноутбук;

Колонки;

Гимнастические коврики;

Фитбол мячи;

Флажки;

Гимнастические палки;

Массажные мячи;

Гантели.

Перспективный план обучения упражнениям на фитбол мячах.

1 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» <i>и.п.</i> : 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 <i>и.п.</i> ; -«Переход» <i>и.п.</i> : лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками

		<p>вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры.</p>
--	--	---

2 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа

		<p>на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>-«Растяжка» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>-«Наклоны» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного.</p>

		Подвижные игры.
--	--	-----------------

3 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

		<p>- «Повороты»<i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i>; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры.</p>
--	--	--

Для успешного освоения программы детьми необходимо:

- видеть каждого ребенка, ощущать его внутреннее состояние, уважать его индивидуальность;
- проявлять свое доброе отношение к каждому ребенку и свою заинтересованность к его успехам;
- поощрять его активность, развивая стремление ребенка заниматься еще и еще.

Календарно-тематический план занятий
1 год обучения
/форма обучения очная/

Дата	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1 неделя	«Давайте познакомимся. В гости к мячику большому» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.)	20 мин.
2 неделя	«Весёлые мячики» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками))	20 мин.
3 неделя	«Сильные руки» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом)).	20 мин.
4 неделя	«Мячик гуляет» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие	20 мин.

	пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами)).	
Октябрь		
1 неделя	«Воробышки играют» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).	20 мин.
2 неделя	«Воробышки» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).	20 мин.
3 неделя	«Мишка играет» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).	20 мин.
4 неделя	«В гости к мишке» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» (с использованием фитбола).	20 мин.

	<p>Самомассаж. Игра «Воробышки и автомобиль». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка)).</p>	
<p>Ноябрь</p>		
1 неделя	<p>«Быстрые ребята» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))</p>	20 мин.
2 неделя	<p>«Мостик» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент))</p>	20 мин.
3 неделя	<p>«Улитка» (Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))</p>	20 мин.

4 неделя	<p>«Мишка – шалунишка» (Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))</p>	20 мин.
Декабрь		
1 неделя	<p>«Спортивные ребята» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	20 мин.
2 неделя	<p>«Улитка» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	20 мин.
3 неделя	<p>«Быстрые и ловкие» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка</p>	20 мин.

	гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	
4 неделя	«Сильные ноги» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?»). Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	20 мин.
Январь		
1 неделя	«Подъёмный кран» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков))	20 мин.
2 неделя	«Веселые ребята» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь».	20 мин.

	Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги))	
3 неделя	«Бусинки» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))	20 мин.
Февраль		
1 неделя	«Солнечные зайчики» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	20 мин.
2 неделя	«Мы гуляем и играем» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))	20 мин.

3 неделя	<p>«Дружные ребята» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки))</p>	20 мин.
4 неделя	<p>«Сороконожка» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбол мяча). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))</p>	20 мин.
Март		
1 неделя	<p>«Зайцы» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на Плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж.</p>	20 мин.
2 неделя	<p>«Гонки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на</p>	20 мин.

	плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж	
3 неделя	«Веселые зверята» Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча» Самомассаж	20 мин.
4 неделя	«Жуки» Разминка Ритмический танец с Султанчиками. П/и «Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча» Самомассаж	20 мин.
Апрель		
1 неделя	«Кошки-мышки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	20 мин.
2 неделя	«Кошки-мышки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	20 мин.
3 неделя	«Веселые зверята» Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и	20 мин.

	<p>прыжки. Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж</p>	
4 неделя	<p>«Зайчата» Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Самомассаж</p>	20 мин.
Май		
1 неделя	<p>«Буратино» Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика Самомассаж</p>	20 мин.
2 неделя	<p>«Буратино» Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж</p>	20 мин.
3 неделя	<p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p>	20 мин.

2 год обучения
/форма обучения очная/

Дата	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1 неделя	«Здравствуй, мяч!» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.)	25 мин.
2 неделя	«Весёлые мячики» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками))	25 мин.
3 неделя	«Сильные руки» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом)).	25 мин.
4 неделя	«Мячик гуляет» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с	25 мин.

	мелкими предметами)).	
Октябрь		
1 неделя	<p>«Воробьишки играют» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробьишки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).</p>	25 мин.
2 неделя	<p>«Воробьишки» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробьишки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).</p>	25 мин.
3 неделя	<p>«Мишка играет» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).</p>	25 мин.
4 неделя	<p>«В гости к мишке» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж.</p>	25 мин.

	Игра «Воробышки и автомобиль». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка)).	
Ноябрь		
1 неделя	«Быстрые ребята» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))	25 мин.
2 неделя	«Мостик» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент))	25 мин.
3 неделя	«Улитка» (Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))	25 мин.
4 неделя	«Мишка – шалунишка»	25 мин.

	<p>(Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))</p>	
Декабрь		
1 неделя	<p>«Спортивные ребята» (Разминка «Барбарика». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	25 мин.
2 неделя	<p>«Улитка» (Разминка «Барбарика». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	25 мин.
3 неделя	<p>«Быстрые и ловкие» (Разминка «Барбарика». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж.</p>	25 мин.

	Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	
4 неделя	«Сильные ноги» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?»). Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	25 мин.
Январь		
1 неделя	«Подъёмный кран» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги», «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков))	25 мин.
2 неделя	«Веселые ребята» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги», «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги))	25 мин.
3 неделя	«Бусинки» (Разминка «Солнечные зайчики».	25 мин.

	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))</p>	
Февраль		
1 неделя	<p>«Солнечные зайчики» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	25 мин.
2 неделя	<p>«Мы гуляем и играем» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))</p>	25 мин.
3 неделя	<p>«Дружные ребята» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p>	25 мин.

	<p>Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки))</p>	
4 неделя	<p>«Сороконожка» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбол мяча). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))</p>	25 мин.
Март		
1 неделя	<p>«Зайцы» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на Плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж.</p>	25 мин.
2 неделя	<p>«Гонки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж</p>	25 мин.
3 неделя	<p>«Веселые зверята» Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. П/и «Бездомный заяц»</p>	25 мин.

	<p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p> <p>Самомассаж</p>	
4 неделя	<p>«Жуки»</p> <p>Разминка Ритмический танец с Султанчиками.</p> <p>П/и «Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p> <p>Самомассаж</p>	25 мин.
Апрель		
1 неделя	<p>«Кошки-мышки»</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей)</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Самомассаж</p>	25 мин.
2 неделя	<p>«Кошки-мышки»</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей)</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Самомассаж</p>	25 мин.
3 неделя	<p>«Веселые зверята»</p> <p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p> <p>Самомассаж</p>	25 мин.
4 неделя	<p>«Зайчата»</p> <p>Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.</p> <p>Подскоки и прыжки на двух ногах с</p>	25 мин.

	продвижением вперед П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Самомассаж	
Май		
1 неделя	«Буратино» Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика Самомассаж	25 мин.
2 неделя	«Буратино» Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	25 мин.
3 неделя	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	25 мин.

3 год обучения
/форма обучения очная/

Дата	Тема	Количество часов
Сентябрь		
1 неделя	«Здравствуй, мяч!» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.)	30 мин.
2 неделя	«Весёлые мячики» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками))	30 мин.
3 неделя	«Сильные руки» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом)).	30 мин.
4 неделя	«Мячик гуляет» (Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами)).	30 мин.

Октябрь		
1 неделя	<p>«Воробышки играют» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).</p>	30 мин.
2 неделя	<p>«Воробышки» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки». «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).</p>	30 мин.
3 неделя	<p>«Мишка играет» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча)).</p>	30 мин.
4 неделя	<p>«В гости к мишке» (Разминка «Кре-ке-ке».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и автомобиль».</p>	30 мин.

	Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка)).	
Ноябрь		
1 неделя	«Быстрые ребята» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет». «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))	30 мин.
2 неделя	«Мостик» (Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент))	30 мин.
3 неделя	«Улитка» (Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча))	30 мин.
4 неделя	«Мишка – шалунишка» (Разминка «Мишка гумибир».	30 мин.

	<p>Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))</p>	
Декабрь		
1 неделя	<p>«Спортивные ребята» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	30 мин.
2 неделя	<p>«Улитка» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	30 мин.
3 неделя	<p>«Быстрые и ловкие» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место».</p>	30 мин.

	Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	
4 неделя	«Сильные ноги» (Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))	30 мин.
Январь		
1 неделя	«Подъёмный кран» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги», «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков))	30 мин.
2 неделя	«Веселые ребята» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги», «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги))	30 мин.
3 неделя	«Бусинки» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика.	30 мин.

	<p>Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Бусинки».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))</p>	
Февраль		
1 неделя	<p>«Солнечные зайчики» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек))</p>	30 мин.
2 неделя	<p>«Мы гуляем и играем» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов))</p>	30 мин.
3 неделя	<p>«Дружные ребята» (Разминка «Солнечные зайчики».) Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж.</p>	30 мин.

	Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки))	
4 неделя	«Сороконожка» (Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет», «Сильные руки», «Мишка отдыхает», «Мишка гуляет», «Мостик», «Улитка», «Сильные ноги» (с использованием фитбол мяча). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей))	30 мин.
Март		
1 неделя	«Зайцы» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Лови мяч» Дыхательная гимнастика «Подуем на Плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж.	30 мин.
2 неделя	«Гонки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Гонка мячей» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Пальчиковая гимнастика «Зайцы» Самомассаж	30 мин.
3 неделя	«Веселые зверята» Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. П/и «Бездомный заяц» Дыхательная гимнастика «Подуем на	30 мин.

	плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча» Самомассаж	
4 неделя	«Жуки» Разминка Ритмический танец с Султанчиками. П/и «Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча» Самомассаж	30 мин.
Апрель		
1 неделя	«Кошки-мышки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	30 мин.
2 неделя	«Кошки-мышки» Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей) Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	30 мин.
3 неделя	«Веселые зверята» Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	30 мин.
4 неделя	«Зайчата» Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	30 мин.

	П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика Самомассаж	
Май		
1 неделя	«Буратино» Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика Самомассаж	30 мин.
2 неделя	«Буратино» Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз Самомассаж	30мин.
3 неделя	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	30 мин.

Список литературы:

1. Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно- методическое пособие. - СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008г.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010г.
3. М. Н. Щетинин «Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей» - М.: Айрис – пресс, 2007. – 112с. – (Дошкольное воспитание и развитие)
4. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1991.

Приложения

Приложение №1

Таблица педагогической диагностики достижения детьми планируемых результатов освоения программы «Здоровый малыш» к завершению первого года обучения

Уровень сформированности движений на фитбол мяче.

Уровень сформированности движений на фитбол мяче													
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О.Р.У на фитболе		Упражнения с использование м фитбола		Подвижные игры с использованием фитбола		Уровень сформированно сти движений	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг	нг	кг
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

Требования к фитбол гимнастике.

1. Основные правила занятий с фитбол мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к фитбол мячам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитбол мячей:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Игры с футбол мячами для детей среднего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

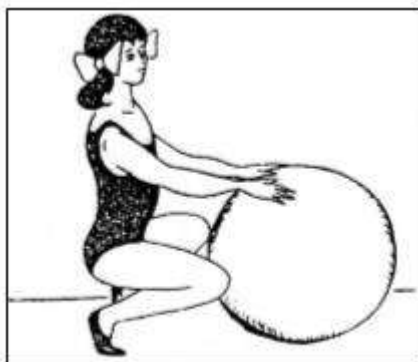
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий - «Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

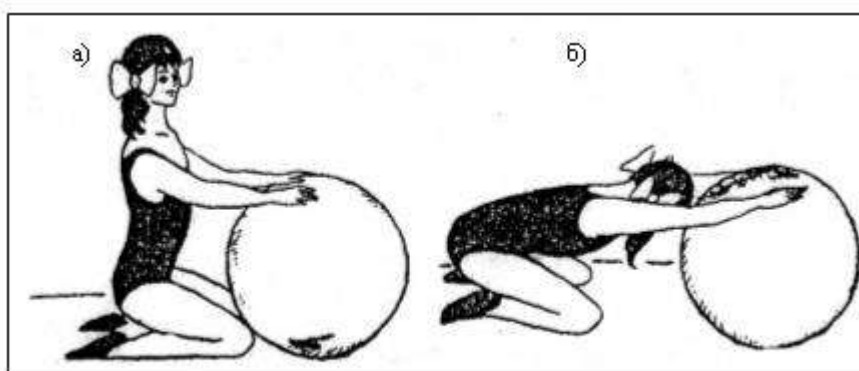
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Примерный комплекс упражнений с фитбол мячами.



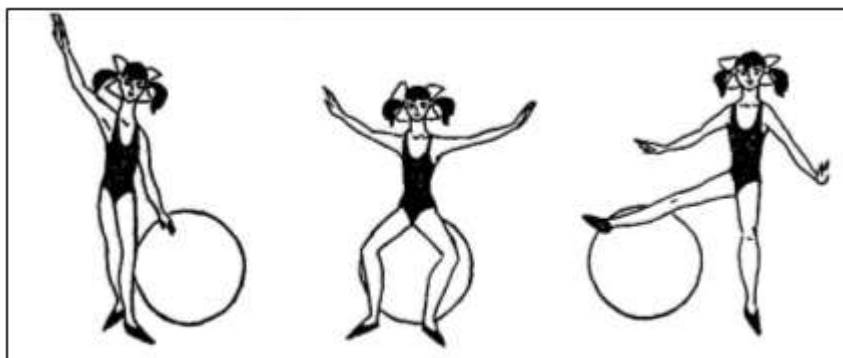
Присед с опорой руками на фитбол



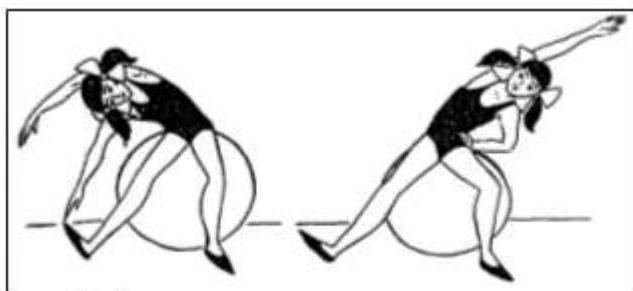
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а; откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



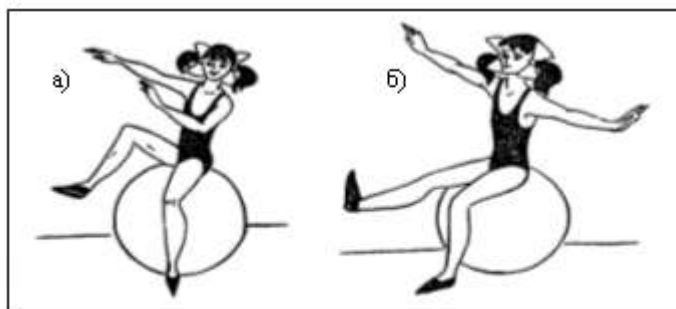
Из положения сидя на фитболе переход в положение с тоя с опорой о фитбол



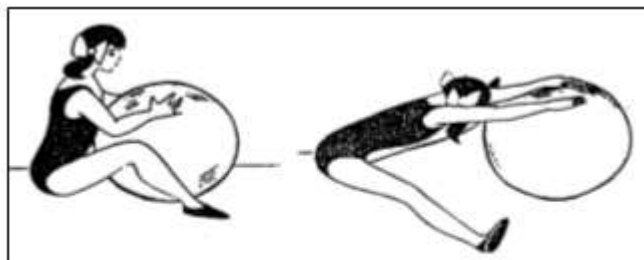
Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола



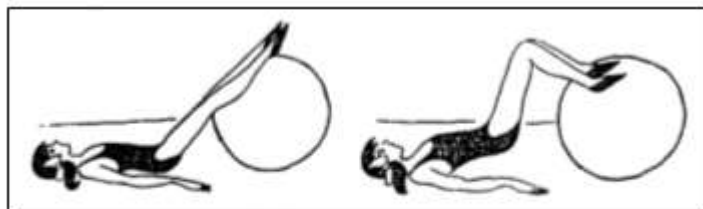
Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук



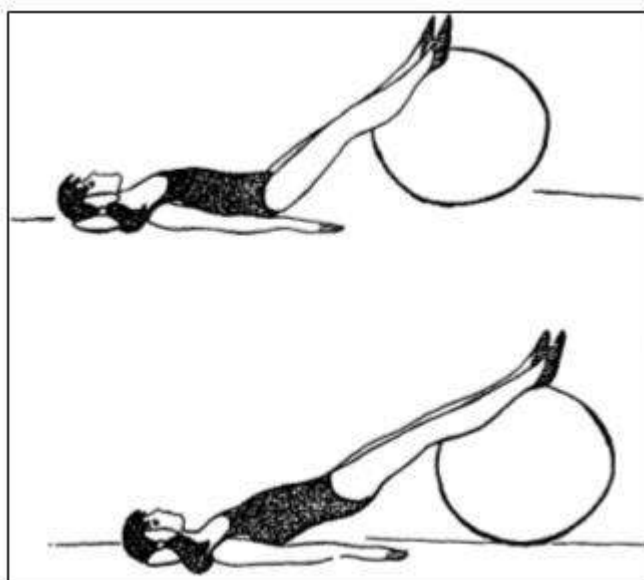
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а; сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



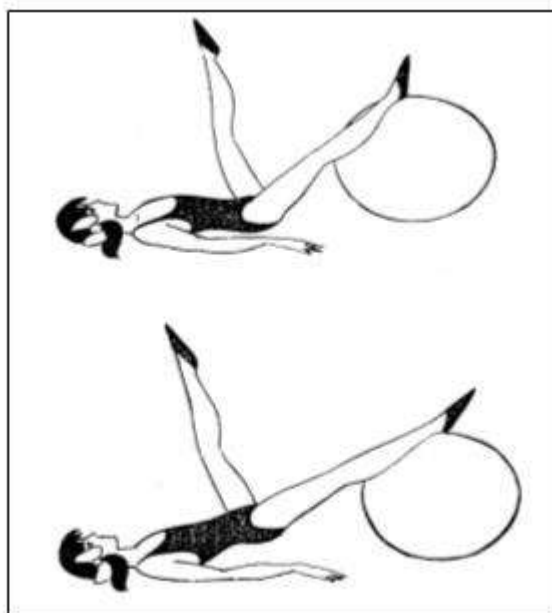
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить руками фитбол вперед, ноги выпрямить



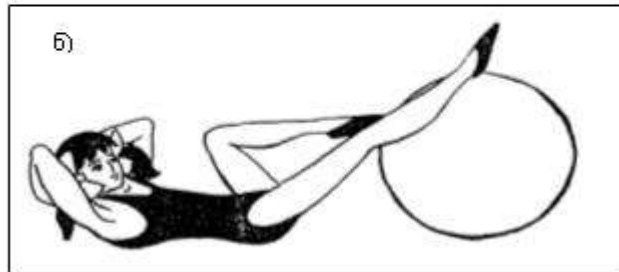
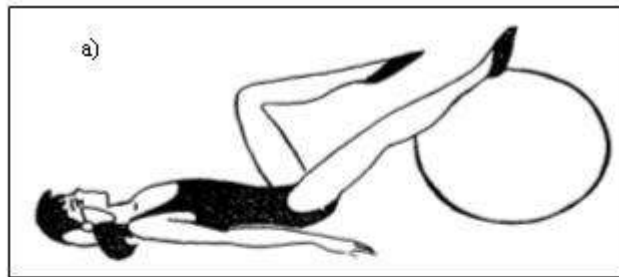
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



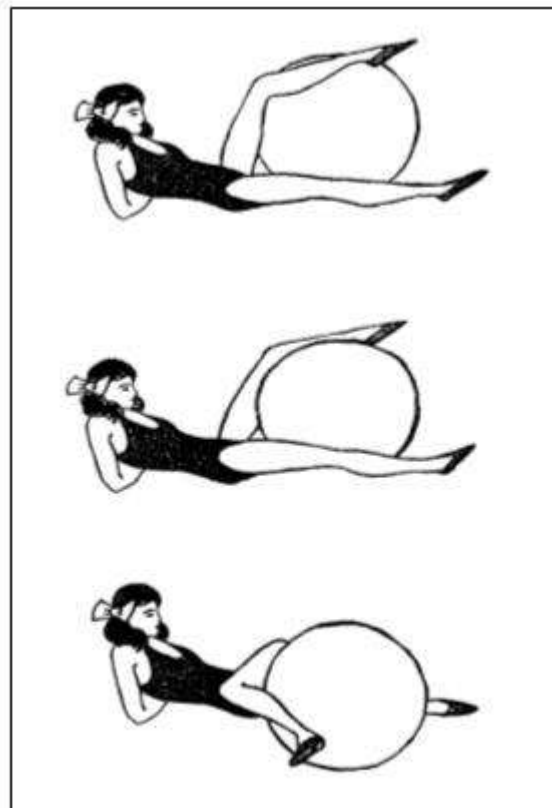
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз (держать)



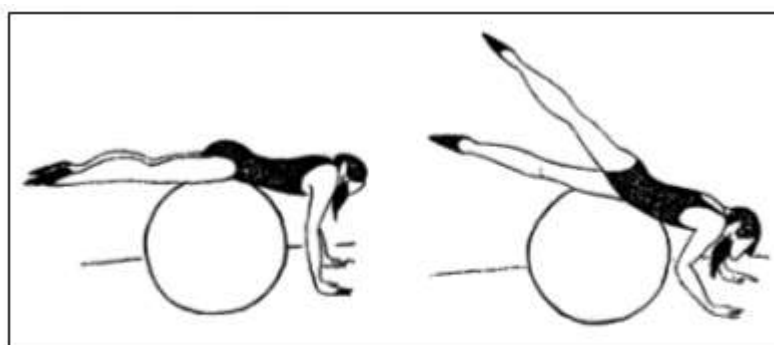
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



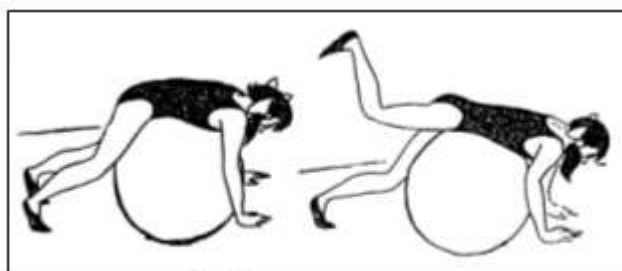
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



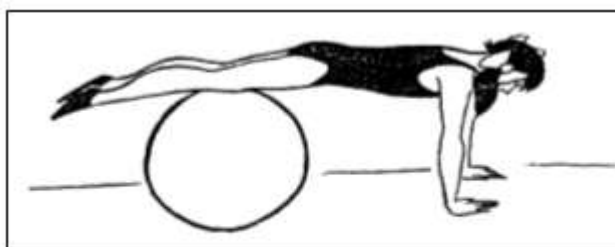
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитбалу, перенести ее вправо и наоборот



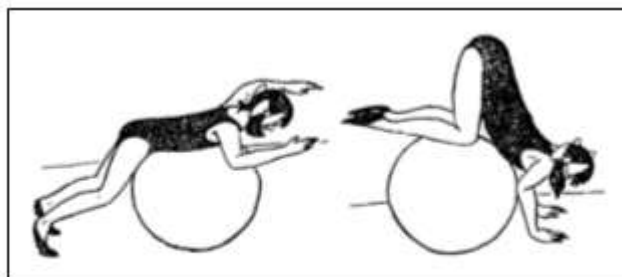
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



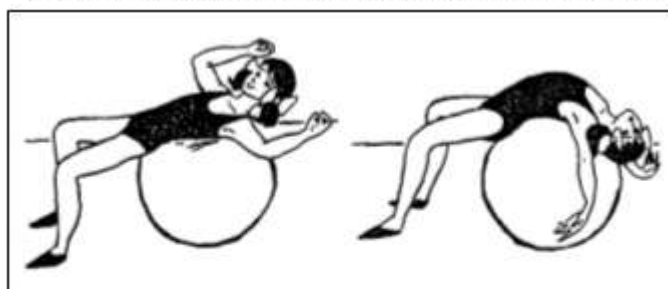
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



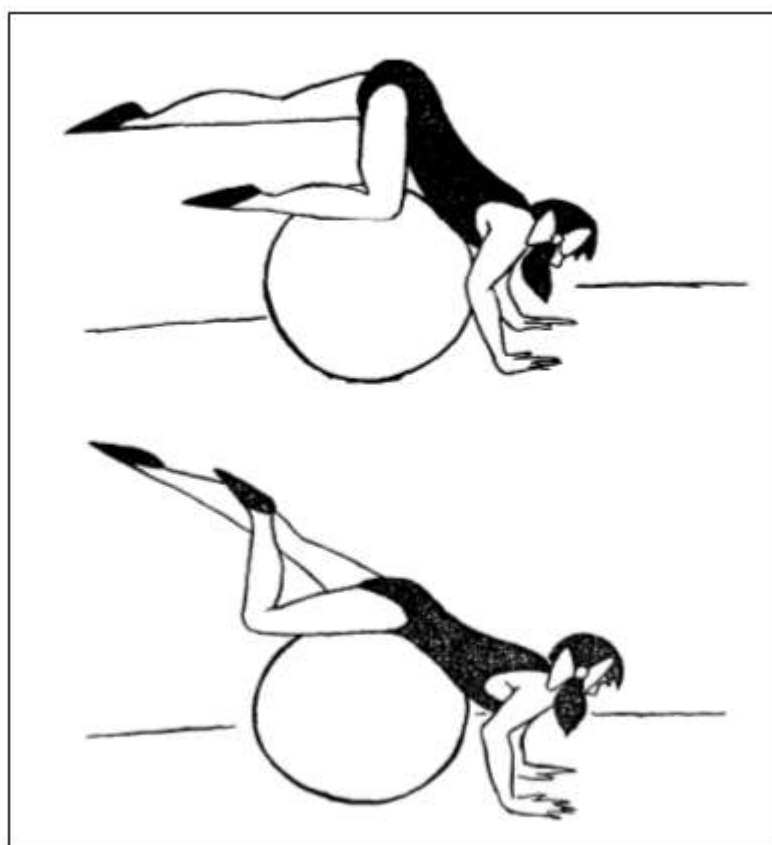
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



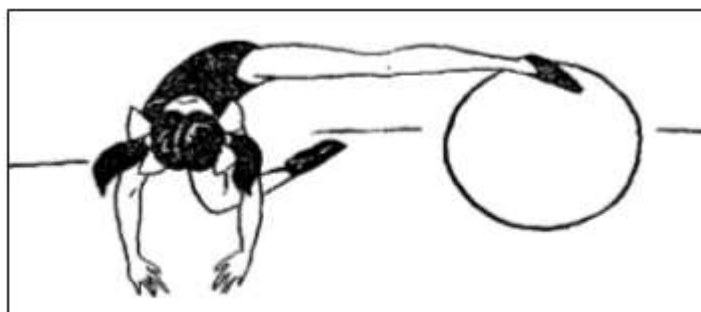
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



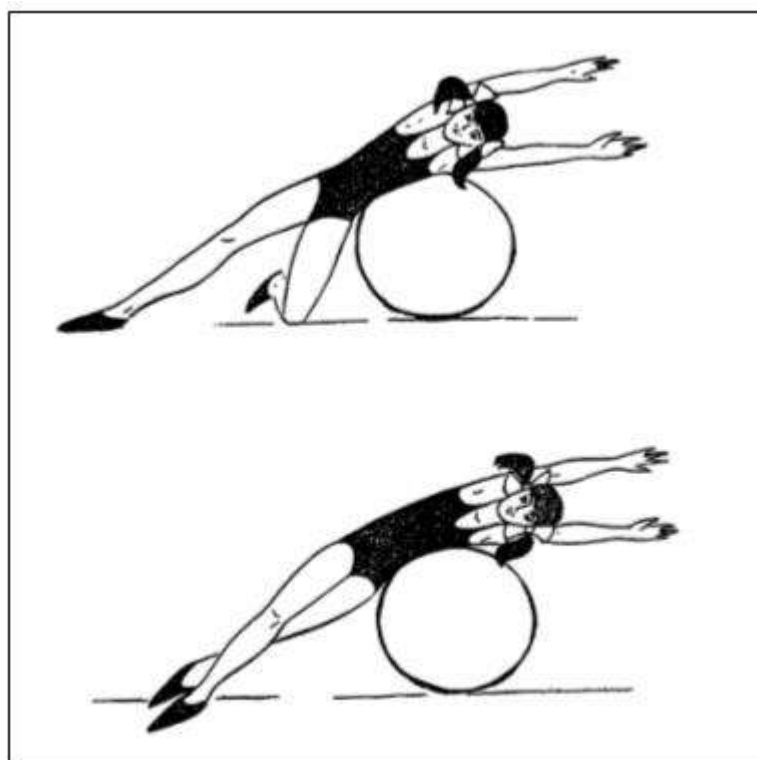
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



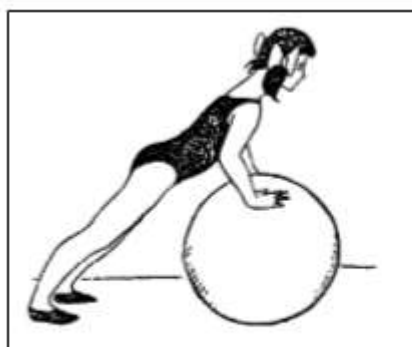
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



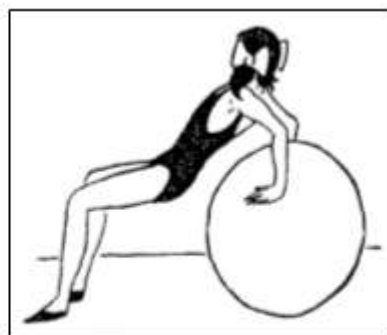
Из коленно-кистевоего положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



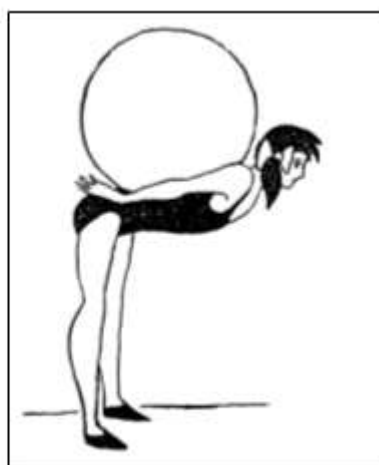
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



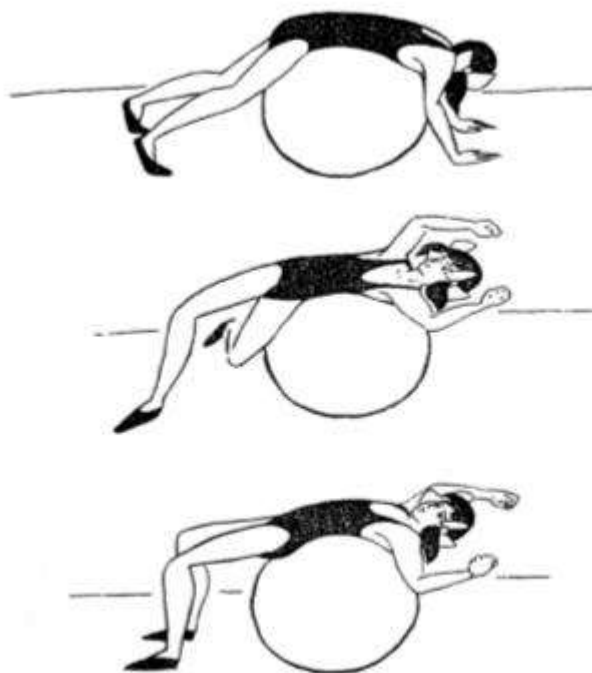
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



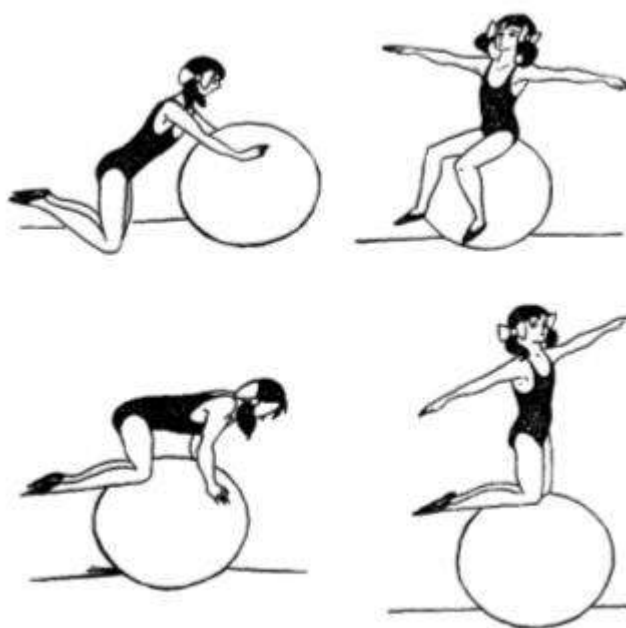
Упражнение в расслаблении, сидя на полу, фитбол сбоку



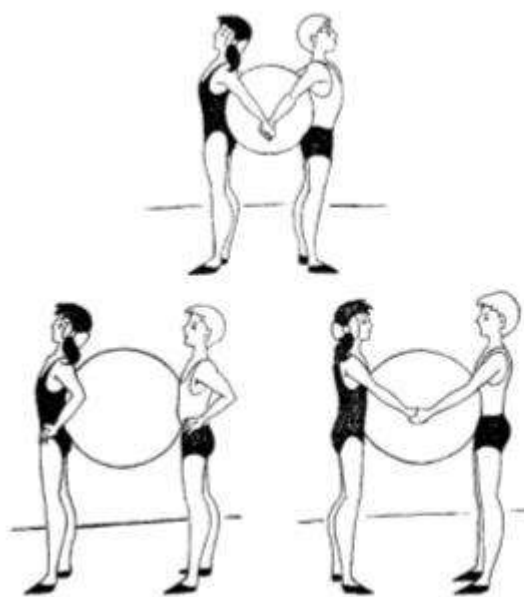
Упражнение в балансировке фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение лежа на фитболе на спине



Виды балансировки на фитболе



Упражнения
с фитболом
в парах

Примерные комплексы дыхательной гимнастики.

Упражнение 1. «Послушаем свое дыхание»

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

Упражнение 2. «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, глазалучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько 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.

Упражнение 3. «Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Упражнение 4. «Воздушный шар» (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении

пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Упражнение 6. «Воздушный шар в грудной клетке» (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающие грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Упражнение 7. «Воздушный шар поднимается вверх» (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Упражнение 8. «Ветер» (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществляя вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилюет) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Упражнение 9. «Радуга, обними меня»

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. *Повторить 3-4 раза.*

Упражнение 10. «Ежик»

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Упражнение 11. «Губы «трубкой»»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

Упражнение 12. «Ушки»

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный. *Повторить 4-5 раз.*

Упражнение 13. «Пускаем мыльные пузыри»

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.

3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.

4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой. *Повторить 3-5 раз.*

Упражнение 14. «Язык «трубкой»»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос. *Повторить 4-8 раз.*

Упражнение 15. «Насос»

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный. *Повторить 3—6 раз.*

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

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

«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.

Гимнастика для пальчиков
(пальчиковые игры для детей 4-7 лет)

1.Капитан

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахав пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

2.Домик

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (соедините ладони шалашиком)
Там живет веселый гномик.

Мы тихонько постучим, (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним.(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол, (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

А на нем - дубовый стол. (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

Рядом - стул с высокой спинкой. (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой. (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены

и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)
И блины горой стоят –
Угощение для ребят.

3. Гроза

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильней, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*

Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!

4. Барашки

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударяя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои,

Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. Моя семья

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа,

Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. Кошка и мышка

Мягко кошка, посмотри,

Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает –

Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

**Конспект физкультурного занятия с фитбол мячами в средней группе
«Колобок – Веселый бок».**

Цель: развивать ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.

Материал: Мячи- фитболы по количеству детей, пирамидки большие, маски медведя, зайца, волка, лисы.

Ход занятия:

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
Вводная часть			
<p>Дети входят в зал друг за другом, строятся в полукруг.</p> <p>Инструктор: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок- веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте. Далеко, далеко- <i>обычная ходьба в колонне по одному.</i> За лесом темным. - <i>ходьба на носочках.</i> За высокой горой –<i>ходьба высоко поднимая колени.</i> На берегу быстрой реки- <i>легкий бег.</i> Жили-были дед и баба. -</p>	<p>Построение в полукруг.</p> <p>Поточный</p>	<p>Следить за осанкой. Держать голову прямо, руки вверх Руки на поясе, спина прямая. Руки должны помогать при беге</p>	<p>0.2 мин</p> <p>0.2 мин</p> <p>0.5 мин</p> <p>1 мин.</p>
Основная часть			
<p><i>Упражнение на дыхание «Ох»</i></p> <p><i>Массаж лица.</i> Инструктор: вот однажды говорит дед бабе: «Испеки</p>	<p>В кругу</p> <p>В кругу</p>	<p>Исходное положение:стоя, руки опущены. 1 –сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны, 2 –выдох через рот, сказать: «Ох», опустить руки.</p>	<p>0.5 мин</p>

<p>мне баба, пожалуйста колобок».</p> <p>Посмотрела баба, а муки-то нет!</p> <p>Она по сусекам поскребла, по амбару помела,</p> <p>что нашла из того колобок испекла.</p> <p>Инструктор: Получился у нее вот такой колобок-веселый бок.</p> <p>Положила баба его на окошко студится.</p> <p>Посмотрите ребята сколько у нас колобков. Возьмите мячи и садитесь.</p> <p><i>Общие развивающие упражнения на фитолах.</i></p> <p><i>1.«Пружинистые покачивания».</i> -Лежит колобок на окне, скучно ему.</p> <p><i>2. «Руки вверх».</i> –Стал колобок на небо смотреть и на солнышко.</p> <p><i>3. «Повороты»</i> - Стал колобок вертеться налево и направо.</p> <p><i>4.«Наклоны»</i> - Стал</p>	<p>Поточный</p>	<p>Двумя пальцами погладить брови от центра к вискам.</p> <p>Погладить нос сверху вниз.</p> <p>Погладить себя по голове.</p> <p>Имитация лепки колобка ладонями.</p> <p>Показать мяч-фитбол.</p> <p>Обратить внимание детей на мячи-фитболы и на правильную посадку детей.</p> <p>Следить за посадкой.</p> <p>Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч.</p> <p>Исходное положение: сидя на мяче, 1-поднять руки вверх, 2-опустить.</p> <p>Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1-поворот</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>Выполнить 1 круг</p>
--	-----------------	---	--

<p>колобок вниз смотреть на землю.</p> <p><i>Основные виды движений.</i> Инструктор: Вертелся колобок и упал. Покатился колобок по дорожке. 1. Катится колобок, а на встречу ему заяц. Говорит заяц колобку: «Колобок, колобок, я тебя съем!» А колобок и отвечает: «Не ешь меня, заяц, я такой же ловкий как ты, и прыгать высоко умею!»- <i>прыжки на фитболе с продвижением вперед.</i> 2. Инструктор: Укатился колобок от зайца. Катится колобок дальше, а на встречу ему волк-зубами щелк. Говорит волк: «Колобок, я такой голодный что целиком тебя съем!». Колобок отвечает: Не съешь ты меня, волк, я очень быстрый!»- <i>прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.</i></p> <p>Инструктор: Укатился колобок далеко, далеко, только его и видели. Катится колобок дальше, а на встречу ему медведь. Говорит медведь колобку: «Ух какой ты круглый, румяный, красивый, что я тебя даже съем!» Колобок отвечает: Не ешь меня, мишенька, а я с тобой</p>	<p>В шеренгу.</p>	<p>туловища направо, 2-и.п., 3 –поворот налево, 4 – и.п.</p> <p>Исходное положение: сидя на мяче, руки на мяче. 1 –наклон вперед, руки за спину, 2 –и.п.</p> <p>Следить за правильным выполнением. Следить за посадкой</p> <p>Следить за тем, что бы дети стояли на четвереньках.</p> <p>Дети должны соблюдать правила игры. Дети прыгают на фитболе, а водящий догоняет детей сидя на фитболе. Следить, что бы дети повторяли все слова и убегали в</p>	<p>2 мин Друг за другом или в разных направлениях</p> <p>Повторить 3 раза</p>
--	-------------------	---	--

поиграю!» -подвижная игра с футболами «У медведя во бору».		конце слов.	
Заключительная часть.			
<p>Инструктор: Укатился колобок и от медведя. Катится он дальше и видит лежит на полянке лиса, греется на солнышке. Колобок спрашивает лису: «Лиса, а ты что делаешь?». Лиса говорит: «На солнышке греюсь. Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!» Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?» «Нет, нет, не бойся. Я уже обедала? В лесу поют птицы, опусти ресницы. Глазки закрой, полежи мной. Спи, отдыхай, глаза не открывай.» - Не хочу лежать, а хочу гулять – сказал колобок и укатился в другую сказку. Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец! Понравилась сказка? И вам пора в группу ребята. До свиданья.</p>	Фронтально	<p><i>Релаксация.</i> Лежа на коврике, расслабить мышцы.</p> <p>Убрать мячи.</p>	0.5 мин.