

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение:
детский сад комбинированного вида №99

«Капитошка»

Направление: физическая культура

Предмет: Фитбол – аэробика

Руководитель: Недворягина Светлана Рашитовна

Инструктор по физической культуре

Подготовительная группа (II год обучения)

2022-2023 учебный год

Миасский городской округ

ЦЕЛЬ: Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укрепление здоровья, профилактике различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ: I Оздоровительно – коррекционные задачи

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно – двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Продолжать развивать координационные способности детей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Развивать мелкую моторику рук.

II Образовательные

- Вооружить детей знаниями о влиянии занятий фитбол – аэробики на организм, о правилах техники безопасности, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт детей;
- Содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умение согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать развитию интереса и потребности в физических упражнениях;
- Прививать навыки личной и общественной гигиены.

III Совершенствующие

- Совершенствовать телосложение и гармонично развивать физиологические функции;
- Совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Совершенствовать уровень продолжительности двигательной работоспособности детей;

IV Воспитательные

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости, пластичности и танцевальности в движениях;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств детей.

Форма деятельности

1. Образовательная.

2. Двигательная.

План работы с родителями

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	Добро пожаловать в спортивную группу «Капитошка» - наглядная информация для родителей. Беседы, консультации, рекомендации (индивидуально)
Октябрь	Брошюра «Мяч для здоровья»
Ноябрь	Фотовыставка «Мяч мой друг»
Декабрь	Индивидуальные беседы, консультации.
Январь	Наглядная консультация «Фитбол дома»
Февраль	Наглядный журнал «За что я люблю фитбол?» (говорят дети)
Март	Интернет презентация «Капитошка» (сайт детского сада)
Апрель	Открытое занятие
Май	Журнал отзывов и предложений

Результаты работы

1. Открытое занятие для родителей.
2. Выступление для детей младших групп.
3. Фотовыставка.

Врем работы:

Среда : 15.50-16.20

Перечень программ, технологий и пособий:

1. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Танцы на мячах. Оздоровительно – развивающая программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб., Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2006. – 31с.
2. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания ДОУ / Под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: «Детство – Пресс», 2005. – 416л., ил.
3. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-7 лет. – М.:ТЦ Сфера, 2014. – 160с. (Растим детей здоровыми).
4. б. Тарасова, Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет [Текст] /Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова.- М.: Просвещение, 2005. - 256 с.
5. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. «Фитнес – Данс» Учебное пособие – СПб.: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2007г. – 384с., ил.
6. Шарманова С., Фёдоров А. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания. – Челябинск: УралГАФК, 1999. – 112с.
7. Шарманова С.Б., Фёдоров А. И., Калугина Г. К. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие. –Челябинск: УралГАФК,1999. – 208с.

План проведения

дополнительной образовательной двигательной деятельности с детьми 6-7 лет.

Месяц	Разделы	Содержание
Сентябрь	<p>- Педагогический контроль.</p> <p>- Закрепляем правила на занятиях с футболом.</p> <p>- Ходьба (мяч, как ориентир, как утяжелитель).</p> <p>- Бег (мяч, как ориентир).</p>	<p>Тесты: бег на выносливость 200м; бросок метбола из и.п. – стоя; наклон из и.п. – стоя на скамье; челночный бег 10м-3р.</p> <p>Название гимнастического мяча, какие у него свойства, что можно с ним делать и какую пользу приносят упражнения на мяче.</p> <p>Постановка стоп, положение рук, сохранение осанки.</p> <p>Страховка руками, высота покачиваний, соблюдение дистанции, запрещённые движения.</p> <p>В колонне по одному, по кругу, «змейкой», вокруг мяча со сменой направления и остановкой по сигналу.</p> <p>В колонне по одному, «змейкой»,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упр-я. - Закрепляем базовые шаги спортивной аэробики. - Школа мяча - Равновесие. - Силовые упражнения. - Пальчиковая гимнастика. - Корректирующие упражнения. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики: разучить, повторить. -Фитбол – игра. - Упражнения на расслабление. 	<p>врассыпную, боковым галопом со сменой направления по сигналу.</p> <p>С мячом, как утяжелителем; с мячом, как опора.</p> <p>Стоя рядом с мячом, после чего сидя на мяче: ходьба на месте, бег на месте, подскок на месте, прыжок ноги врозь – ноги вместе, подъём колена.</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча, отбивание о пол двумя руками и одной поочередно и попеременно.</p> <p>Стойка на одной ноге, другая согнута в колене и опирается на мяч; сидя на мяче с опорой на одну ногу, другая согнута в колене.</p> <p>Ритмичное сжатие мяча руками и ногами между собой, затем к полу, поднимание мяча в разные стороны.</p> <p>« Помощники ».</p> <p>Ходьба, сидя на мяче: на носках, на пятках, вокруг мяча в одну и другую стороны.</p> <p>«Разминка», «Бегемот», «Ладонка», «Кукушка».</p> <p>«Кто быстрее до фитбола!», «Прокати – не урони», эстафеты – встречные перебежки.</p> <p>«Листопад», «Волшебный сон».</p>
<p>Октябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять детей в умение принимать правильное и. п. на мяче, сохраняя правильную осанку. - Закрепление знаний о фитболе. - Ходьба. - Бег. 	<p>Игра «Замри».</p> <p>Игра «Какой мяч?».</p> <p>С мячом в руках: в колонне по одному с перестроением на ходу в 2 – 3 колонны и в 2-3 круга, с прокатыванием мяча правой и левой рукой, на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра.</p> <p>Подскоки с мячом в руках и боковой галоп, бег в разных направлениях, ходьба «змейкой».</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упр-я. - Базовые шаги спортивной аэробики. - Равновесие. - Школа мяча. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. - Пальчиковая гимнастика. - Игровой массаж. - Фитбол – игра. - Упражнение на релаксацию. 	<p>Сидя на мяче с малым мячом (диаметр 150 мм), с султанчиками.</p> <p>Стоя рядом с мячом и затем сидя на мяче:</p> <p>см. сентябрь + мах прямой ногой, мах голенью, выпад (шаги повторять в медленном и среднем темпе по показу руководителя).</p> <p>Сидя на мяче, без опоры о пол; в упоре лёжа с опорой на одну руку или одной ногой (удержание в статическом положении около 7 сек).</p> <p>Подбрасывание и ловля мяча, броски мяча в парах из разных и. п., отбивание мяча одной рукой с поворотом вокруг мяча вправо или влево.</p> <p>Повторить «Ладонка», «Кукушка», «Бегемот» познакомить детей с комплексами «Дождик» «Цапля».</p> <p>Сидя на мяче собрать предметы в коробочку, зацепляя пальцами ног, сидя на фитболе – катать мяч малого диаметра стопой в разных направлениях.</p> <p>Сидя на мяче, «Лягушата».</p> <p>«Вот и осень».</p> <p>«Сделай фигуру», «Ловишка с мячом», эстафета – переправа с мячом, весёлая змейка».</p> <p>«Ветерок», «Волшебный сон».</p>
<p>Ноябрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение правильной посадки на фитболе, закреплять умение сохранять правильную осанку на мяче. - Повторение правил техники безопасности на мяче. - Ходьба. - Бег. 	<p>Игра «Ель, ёлочка, ёлка».</p> <p>Игра «Назови запрещённое движение».</p> <p>С мячом в руках, выполняя различные движения: кружение, покачивание мяча, вращение мяча перед собой, поднятие мяча вперёд – вверх - за голову и в обратном направлении.</p> <p>С мячом в руках с остановкой по сигналу и выполнением заданий (прыжок, поворот, приседание и т. д.), спиной</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упр-я. - Базовые шаги оздоровительной аэробики. - Школа мяча. - Равновесие. - Упражнение на развитие силы. - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. - Пальчиковая гимнастика. - Творчески – игровое задание. - Фитбол – игра. - Упражнение на релаксацию. 	<p>вперёд. Сидя на мяче с городками, с малым обручем. Повторить шаги спортивной аэробики (сентябрь и октябрь) + приставной шаг, открытый шаг, тройной шаг. Выполнять шаги отдельно и в небольших связках (2-4 вида шага). Отбивание мяча одной рукой с продвижением по прямой, броски мяча в парах с отскоком. Лёжа на животе с опорой о пол, лёжа на спине с опорой на одну ногу (удержание в статическом положении не более 7сек). Приседание с мячом в руках в среднем и в медленном темпе, поднятие рук по очередное в упоре лёжа, с опорой на мяч. Сидя на мяче: «гармошка», перекаты с пятки на носок и обратно, развороты на внешнюю и внутреннюю стороны стопы (корректируя по соответствующим диагнозам). Повторить «Кукушка», «Бегемот», «Дождик» «Цапля». Познакомить с комплексами «Шапокляк», «Скакалка» «Будем маме помогать». «Покажи движения с фитболом под предложенную музыку». Музыкальная игра «Мы в поезде»; «Второй лишний», «Попади в обруч», эстафеты - передай мяч сверху. «Баю – бай», « Солнечный зайчик».</p>
<p>Декабрь</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнять в сохранении правильной осанки. - Ходьба. - Бег. - ОРУ. - Акробатические 	<p>У стены без мяча и удержание мяча между спиной и стеной, сохраняя правильную осанку. С мячом врассыпную, удерживая мяч перед собой, над головой, на голове; ходьба выпадами, с перекатом с пятки на носок. Врассыпную между мячами с остановкой на сигнал, бег за мячом по прямой и ловля его. На мяче с лентами, с фитболом, используя его как опору. Перекаты вперёд, назад из положения</p>

	<p>упражнения. - Равновесие.</p> <p>- Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. - Базовые шаги аэробики.</p> <p>- Комплексы упражнений фитбол – аэробики.</p> <p>- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (игровой стретчинг). - Фитбол – игра.</p> <p>- Упражнение на релаксацию. - Игровой массаж.</p>	<p>глубокого приседа. Кружение в одну, а затем в другую стороны попеременно с остановкой на сигнал и выполнением простейших задания (встать на носки, на одну ногу и т. д.). Сидя на мяче, собрать платок с пола пальцами стоп и передать в руку (каждой ногой попеременно). Приставной шаг, открытый шаг, V – степ, скрестный шаг в сторону, сгибание голени назад (выполняется по показу руководителя в медленном и среднем темпе). повторить: «Кукушку», «Бегемот», «Новый мяч», «Дождик», «Скакалка» . Познакомить детей «Шапокляк» «Ёжик», «Улитка».</p> <p>«Съедобное – несъедобное», «Летает – не летает», «Заморожу». «Ленивый барсук».</p> <p>«За дровами мы идём».</p>
<p>Январь</p>	<p>- Закреплять умение сохранять правильную осанку. - Ходьба.</p> <p>- Бег.</p> <p>- Общеразвивающие упр-я. - Школа мяча.</p> <p>- Акробатические упражнения.</p> <p>- Базовые шаги аэробики. - Упражнения для</p>	<p>«Удержи мяч спиной в паре».</p> <p>С мячом в руках, преодолевая небольшие препятствия и обходя их. Между мячами «змейкой», боковой галоп с отбиванием мяча о пол двумя руками одновременно и ловлей его. С флажками, с гимнастической палкой. Бросок мяча о пол с поворотом на 360 гр. и ловлей мяча, попеременное отбивание мяча о пол одной рукой, стоя на месте и с продвижением прямо, и по кругу. Перекаты вперёд, назад, вправо, влево в положении лёжа животом или спиной на мяче, стойка на руках и попеременно с опорой на мяч. Те же(за декабрь) + «мамбо», «ча-ча-ча». Лёжа спиной на полу, стопы на мяче – ходьба по мячу, надавливая на него,</p>

	<p>профилактики и коррекции плоскостопия.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. - Упражнение направленные на развитие силы. - Фитбол – игра. - Игровой массаж. - Упражнение на релаксацию. 	<p>перекаты с пятки на носок двумя ногами одновременно и по одной, прокатывание мяча без рук, работая стопами.</p> <p>Повторить «Разминка», «Скакалка», «Новый мяч», «Дождик» «Цапля» .</p> <p>Познакомить детей с комплексами «», «Смешная кошка», «Ладушки»</p> <p>Приседание с фитболом, отжимание с опорой на фитбол.</p> <p>«Прятки», эстафета с прокатыванием мяча по скамье.</p> <p>«Коза – хлопота».</p> <p>«Фея сна».</p>
<p>Февраль</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба. - Бег. - Общеразвивающие упр-я. - Упражнение, направленное на развитие гибкости и подвижности в суставах (стретчинг). - Акробатические упражнения. - Школа мяча. - Базовые шаги оздоровительной аэробики. - Упражнения для согласования движений с музыкой. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. 	<p>С мячом в руках на носках, пятках, приставными шагами вперёд, боком, спиной вперёд, то же с прокатыванием мяча за собой, продвигаясь прыжками, сидя на мяче прямо.</p> <p>С изменением темпа, со сменой направляющего.</p> <p>В парах, с набивным мячом (фитбол как опора).</p> <p>«Зайчик», «Ёлочка», «Паровозик».</p> <p>Стойка на руках, с опорой согнутыми ногами на мяче, «мостик» с опорой на мяч ногами и опорой на пол руками лицом вверх.</p> <p>Отбивание мяча одной рукой с продвижением вперед «змейкой» между предметами, проходя по скамье – мяч отбивать о пол рядом, броски мяча в паре, продвигаясь боком в среднем темпе.</p> <p>Выполнение изученных шагов в простых комбинациях (от 3-х до 5).</p> <p>«Повтори за мной» (хлопки в разном темпе по кол-ву, хлопки по мячу).</p> <p>Повторить Разминка», «Дождик», «Новый мяч», «Шапокляк»», разучить «мотыльки», «Фея Моря»,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. - Футбол – игра. - Дыхательные упражнения. - Самомассаж. - Пальчиковая гимнастика. 	<p>Сидя на мяче: «гусеница», «мишка косолапый», «Ёлочка».</p> <p>«Перекасти мяч», игра – эстафета «Не потеряй мяч».</p> <p>Сидя на мяче «радуга», «снежинка».</p> <p>С использованием ручных массажёров. «Помощники».</p>
Март	<ul style="list-style-type: none"> - Ходьба. - Бег и прыжки. - Общеразвивающие упр-я. - Акробатические упражнения. - Базовые шаги оздоровительной аэробики. -Танцевальные шаги. - Основы хореографии. - Упражнения для согласования движений с музыкой. - Комплексы упражнений футбол – аэробики. - Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия. - Футбол – игра. - Упражнение на релаксацию. - Игровой массаж. - Пальчиковая гимнастика. 	<p>Без мяча: противоходом, шеренгой.</p> <p>Сидя на фитболе с изменением положения рук (под музыкальное сопровождение).</p> <p>С набивными мешочками, с фиброшарами малого диаметра.</p> <p>Стойка на руках с опорой о мяч, «мостик» лёжа спиной вниз с опорой ногами на мяч.</p> <p>С мячом в руках: разученные шаги в простых комбинациях по показу и без него в среднем темпе.</p> <p>«Ковырялочка», «присядка», тройной притоп и т. д</p> <p>Позиции рук и их смены, полуприседы и подъём на носки.</p> <p>Выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».</p> <p>Повторить ранее изученные комплексы. Познакомить с комплексами «Богатыри»(мальчики), «Оса» (девочки)</p> <p>Ходьба по шнуру с мячом на голове разными способами (прямо, боком, спиной и т. п.), сохраняя правильную осанку.</p> <p>«Береги предмет», эстафета «Носорог».</p> <p>«Тряпичные куклы».</p> <p>в паре «Ветерок».</p> <p>«Вот помощники мои».</p>
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> -Ходьба. - Бег и прыжки. - Общеразвивающие упражнения. 	<p>В колонне по 1, по 2, по 3, «змейкой».</p> <p>Подскоки, боковой галоп по кругу, держась за руки и меняя направление по сигналу.</p> <p>Без предмета, с надувными мячами (пляжными).</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Акробатические упражнения. - Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов (стретчинг). - Основы хореографии. - Упражнения для согласования движений с музыкой. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. - Пальчиковая гимнастика. - Игровой массаж. - Фитбол – игра. - Упражнение на релаксацию. 	<p>«Мостик», прямой шпагат.</p> <p>«Плавцы», «Медвежонок», «Паровозик».</p> <p>Позиции рук, их смена, выставление ноги на носок вперёд, в сторону, поднимание ноги.</p> <p>Притопы или удары мяча о пол с различными заданиями (только на 1-й и 3-й счёт или только на 2-й и 4-й счёт, хлопки и притопы только на сильную долю).</p> <p>Повторить ранее изученные комплексы</p> <p>Познакомить с комплексом «Марыся».</p> <p>«Бабушка кисель варила», «Жук ползёт».</p> <p>«Кто молчит?»</p> <p>«Не выпусти мяч из круга», по желанию детей.</p> <p>«Мотылёк».</p>
<p>Май</p>	<p>Показательное занятие для родителей - комплексы фитбол - аэробики</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ходьба. - Бег. - Общеразвивающие упр-я. - Акробатические упражнения. - Базовые шаги оздоровительной аэробики. - Комплексы упражнений фитбол – аэробики. - Фитбол – игра. - Упражнение для профилактики и коррекции плоскостопия. - Пальчиковая гимнастика. - Мониторинг. 	<p>С выполнением заданий на сигнал: подбросить и поймать мяч, отбить и поймать мяч, прокатить мяч.</p> <p>Врассыпную между мячами, бег за мячом по диагонали, с мячом в руках выбрасывая прямые ноги вперёд и с захлестом голени назад.</p> <p>С косичкой, девочки – с лентами мальчики – с городками.</p> <p>Стойка на руках с опорой на мяч, «мостик», прямой шпагат.</p> <p>Все ранее изученные шаги в простых комбинациях в среднем и быстром темпе по показу и без него.</p> <p>Повторить по желанию детей.</p> <p>«Совушка – сова», «Зеркало».</p> <p>Сидя на мяче, рисуем стопами поочередно цифры, буквы, геометрические предметы.</p> <p>Ранее изученные.</p> <p>Тесты: бег на выносливость 200м; бросок метбола (1кг) из и.п. – стоя; наклон из и.п. – стоя на скамье; челночный бег 10м-3р.</p>