

Принято
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от 14.11.2023 г.



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
г. Астрахань № 117
Н.А. Борисова
Приказ № 3
от 14.11.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Фитбол - гимнастика»

для детей дошкольного возраста

МБДОУ г. Астрахани «Детский сад №117 «Радуга»

на 2023-2024 учебный год

Направление «Физкультурно – оздоровительное развитие»
Срок реализации 2 года
(предназначена для детей 5-7 лет)

Программу разработал воспитатель:
Люкшенкова Н.А.

Астрахань

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка (цель, задачи, основные принципы программы)
- 1.2. Направленность программы
- 1.3. Возрастные особенности развития детей 5-6 лет, 6-7 лет
- 1.4. Целевые ориентиры

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Учебный план
- 2.2. Правила педагога, проводящего фитбол-гимнастику
- 2.3. Методика проведения фитбол-гимнастики
- 2.4. Построение занятия с использованием фитболов
- 2.5. Этапы освоения упражнений на фитболах
- 2.6. Формы работы с детьми
- 2.7. Работа с педагогами
- 2.8. Работа с родителями

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Критерии оценивания результатов
- 3.2. Результативность использования программы
- 3.3. Методическое обеспечение
- 3.4. Список использованной литературы

Приложение № 1

Тематическое планирование в процессе освоения двигательных навыков

Приложение № 2

Календарно-тематическое планирование

Приложение № 3

Календарно-тематическое планирование по фитбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 5–6 лет

Приложение № 4

Календарно-тематическое планирование по фитбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 6–7 лет

1.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка.

«Фитбол - гимнастика» для детей разрабатывалась в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Содержание программы включает дополнительное образование детей дошкольного возраста по реализации образовательной области физическое развитие. Нормативная программа содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему учебно-тренировочной работы, нормативные требования по физической и технической подготовке.

Актуальность разработки данной программы состоит в том, что за последние годы увеличивается количество детей, имеющих искривление осанки, деформацию стоп и тяжелых форм сколиоза.

Ориентиры современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном образовательном учреждении. Необходимо найти такие средства, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим условиям отвечает методика работы с фитболами.

Программа реализуется в течение двух лет с детьми старшего дошкольного возраста (5–7 лет), по подгруппам не более 10 человек, продолжительность занятия 25-30 минут.

Важнейшая задача программы — максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементами акробатики, сказкотерапией, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Цель программы

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на детей дошкольного возраста.

Задачи программы

1. Укреплять здоровье детей
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку с помощью фитболов
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх

Основные принципы программы

- 1.1. Принцип системности. В программе предусмотрены и системно реализуются: гибкое распределение содержания работы в режиме дня, специальные упражнения
2. Принцип гуманизации. В процессе фитбол-упражнений формируется личность ребёнка, так как педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.
3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.
4. Принцип интеграции. Содержание программы организационно реализуется в комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса.
5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует работу с другими специалистами ДОУ:
 - педагогом-психологом,
 - врачом,
 - медицинской сестрой,
 - учителем-логопедом,
 - воспитателем,
 - музыкальным руководителем.
6. Принцип преемственности с семьёй реализуется через различные формы:
 - организация практических консультаций,
 - открытые просмотры,
 - спортивные праздники с родителями,
 - участие в конкурсах,
 - анкетирование.

1.2. Направленность программы

1. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.
2. Укрепление мышц брюшного пресса.
3. Укрепление мышц спины и таза.
4. Укрепление мышц ног и свода стопы.
5. Увеличение гибкости и подвижности суставов.
6. Развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата.
7. Формирование осанки.
8. Развитие ловкости и координации движений.
9. Развитие подвижности и музыкальности.
10. Расслабление и релаксация.
11. Профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата,

внутренних органов.

3. Возрастные особенности

развития детей 5-6 лет, 6-7 лет

Возрастные особенности развития детей 5-6 лет

Ребенок 5-6 лет может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требования других людей. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил и несоответствие поведения своим этическим представлениям. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять трудовые обязанности, доводить до конца малопривлекательную работу, наводить порядок в комнате. Поведение становится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, справедливо распределяет роли, помогает во взаимодействии с друзьями

1.3. Возрастные особенности развития детей 6-7 лет

У ребенка в 6-7 лет повышаются возможности саморегуляции поведения. Без напоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные нормы и правила, в том числе и этические. Однако только некоторые дети могут регулировать ими свое поведение независимо от их отношения к другим участникам взаимодействия и от своих желаний и интересов. Отстаивает усвоенные нормы и правила, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми.

1.4. Целевые ориентиры

1. Ребенок знает форму, цвет, физические свойства мяча
2. Сохраняет правильную посадку на мяче
3. Знает основные движения с фитболом
4. Знает исходные положения Фитбол-гимнастики:
 - стоя с мячом,
 - присед с мячом,
 - сидя на мяче,
 - сидя на полу около мяча,
 - сидя на коленях около мяча,
 - лёжа на мяче (на спине, на животе)
 - лёжа на полу около мяча (на спине, на животе)
5. Выполняет общеразвивающие упражнения с фитболом
6. Знает «Золотые правила» фитбол-гимнастики
7. Знает значение фитбол-гимнастики
8. Игрет подвижные игры с мячом
9. Выполняет звукодыхательные упражнения с мячом
10. Выполняет танцы на мяче

2.СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1.Учебный план

п/п	Разделы программы	Теоретические сведения		Практические сведения	
		Старшая группа	Подготовительная группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Построение	1 час	1 час	2 часа	3 часа
2.	Общеразвивающие упражнения с фит-болом	2 часа	2 часа	15 часов	10 часов
3.	Основные виды движений Ходьба Бег Прыжки Метание Ползание Равновесие	1 час	1 час	10 часов	7 часов
				1 час	1 час
				1 час	1 час
				1 час	2 час
				2 час	1 час
				1 час	1 час
				1 час	1 час
4.	Подвижные игры с фитболом	1 час	1 час	10 часов	10 часов
5.	Ритмопластика с элементами фит-бол-гимнастики	2 часа	2 часа	12 часов	20 часов
6.	Двигательная сказкотерапия. Фитбол-сказки	2 часа		5 часов	
7.	Контрольные упражнения	2 часа	2 часа	5 часов	4 часов
8.	Всего часов:	11 часов	9 часов	59 часов	61 часов

22.. Правила педагога, проводящего фитбол-гимнастику

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол.
2. Необходима удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений важно не задерживать дыхание.
5. Следует начинать с простых упражнений постепенно переходя к более сложным.
6. Физическая нагрузка строго дозируется. (от 3-4 раз до 6-8 раз)
7. Важно избегать быстрых и резких движений.
8. Расстояние детей друг от друга 1,5 м.

2.3. Методика проведения фитбол-гимнастики

Движения детей пятого года жизни, более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с дружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной

позы, то в средней главная задача — обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше

внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания

на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное

состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Упражнения на мяче используются для разных групп мышц и имеют свою классификацию

- 1. Комплексные упражнения**— упражнения, включающие в работу наибольшее количество мышечных групп.
- 2. Упражнения на дыхание и расслабление**— упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса, спины, мышц ног.
- 3. Упражнения для ног и тазовой области** — упражнения для стопы и голени, для увеличения подвижности в суставах, для мышц тазового дна.
Силовые упражнения для мышц бедра.
- 4. Упражнения для туловища**— упражнения для мышц передней, задней, боковой поверхности туловища (силовые), для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи.
- 5. Упражнения для рук и плечевого пояса**— упражнения для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей, для увеличения подвижности в предплечье.
- 6. Упражнения, сидя на фитболе.**

Функциональное использование фитбола

1. Фитбол, как тренажер
2. Фитбол, как отягощение (в руках, ногах, на спине)
3. Фитбол, как опора (под спину, руки, ноги, живот)
4. Фитбол, как предмет (ОРУ в различных и.п., «Школа мяча»)
5. Фитбол, как препятствие (перешагивание, перепрыгивание, прокатывание в разных направлениях)
6. Фитбол, как ориентир
7. Фитбол, как массажер

2.4. Построение занятия с использованием фитболов

1. Упражнения с фитболами в движении:

- ходьба с мячом в руках,
- ходьба с прокатом мяча перед собой;
- отбивы поочерёдно правой и левой руками мяча об пол,
- то же правой рукой,
- то же левой рукой;
- боковой галоп вправо и влево с фитболом в руках,
- поточное выполнение проката фитбола «змейкой» вокруг различных ориентиров, возвращение в исходное положение бегом, фитбол в руках

2.Комплекс ОРУ с фитболами:

- различные движения руками, сидя на мяче (махи, сгибание, разгибание в лучезапястном и локтевом суставах);
 - сидя на мяче наклоны вперёд и в стороны;
 - И.п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Поочерёдные постукивания по мячу пятками правой и левой ног;
 - И. п.: лёжа на полу, на спине, прямые ноги на мяче. Согнуть ноги и мяч зажать коленями. Сесть и мяч зажать коленями.
 - стоя на коленях с опорой прямыми руками о мяч, прогибание в поясничном отделе с давлением руками о мяч.
 - сед ноги врозь, мяч между ног, наклон вперёд с прокатом мяча вперёд;
 - лёжа на спине, мяч зажат между ног, сделать пережат на живот;
 - ползание на спине, мяч в руках, способом «гусеница»;
 - ползание на животе мяч, мяч зажат между ног;
 - броски фитбола из разных исходных положений: двумя руками из-за головы; назад, через голову; то же из И. п.: сидя.
3. Подвижная игра «Убег от мяча».
4. Элементы стретчинга с использованием мяча:
- стоя за мячом, пройти, ноги врозь над мячом и встать перед мячом.
5. Элементы расслабления:
- в положении лёжа на фитболе, на животе с небольшим покачиванием вперёд-назад.

2.5.Этапы освоения упражнений на фитболах

1 этап. Основные задачи

1. Формировать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения

- А) Прокатывание фитбола: по полу, по скамейке, змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров.
- Б) Отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы.
- В) Передача фитбола друг другу, броски фитбола.
- Г) Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы»,

«Докати мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развёрнутой ступнёй».

2. Обучать правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения

А) Сидя на фитболе у твёрдой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

Б) Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса:

а) повороты головы вправо-влево,

б) поочерёдное поднимание рук вперёд — вверх — в сторону,

в) поднимание и опускание плеч,

г) скольжение руками по поверхности фитбола,

д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны,

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лёжа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения

А) И.п.: стоя лицом к мячу.

1–2 — присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая;

3–4 — встали руки в стороны.

Б) По сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

В) И.п.: упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе.

1 — присесть на пятки, Фитбол прижать к коленям,

2 — вернуться в И.п.

Г) И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

Покачивать Фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Д) И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

Приподнять таз от пола. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Е) И.п.: лёжа на спине, на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперёд-назад.

Ж) Переходы из положения упор, сидя, Фитбол на прямых ногах, прокатывая Фитбол к груди, лечь на спину. Вернуться в И.п.

З) И.п.: лёжа на спине, на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

И) И.п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоём.

К) И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Л) И.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги сделать перекат в

положение на живот на фитбол. Ноги и руки упираются в пол.

М) И.п.: лёжа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

2 этап. Основные задачи

1. Научить детей сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

А) Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок позвоночник и фитбол как бы проходит стержень.

Б) В среднем темпе выполнять упражнения с руками: в стороны-вверх-вперёд-вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Самостоятельное покачивание на мяче.

В) И.п.: сидя на фитболе.

Ходьба, на месте высоко поднимая колени,

Ходьба, на месте не отрывая носков.

2. Научить детей сохранять правильную осанку при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

А) Поочерёдно выставлять ноги на пятку вперёд, в сторону, руки на фитболе.

Б) Поочерёдно выставлять ноги на носок вперёд, в сторону, руки на фитболе.

В) То же упражнение с различными упражнениями рук.

3. Обучать ребёнка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

А) Наклоны вперёд, ноги врозь.

Б) Наклониться вперёд к выставленной ноге, с различными положениями рук.

В) И.п.: сидя на мяче. Наклоны вправо, влево, вперёд, назад, разнообразное положение рук.

Г) Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в И.п.: сидя на мяче, руки в стороны, одна нога вперёд; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые вращения руками.

Д) И.п.: сидя на мяче. В медленном темпе сделать несколько шагов вперёд и лечь спиной на фитбол, руки придерживают фитбол с боку. Переступая ногами вернуться в И.п.

Е) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов вперёд и назад. Затылок, шея, шея, спина, должны быть на прямой линии.

Ё) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперёд, голову не поднимать.

Ж) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поочерёдно поднимать ноги до горизонтали, руки согнуты, плечи над кистями.

З) И.п.: лёжа на фитболе, на животе, руки, на полу, ноги в стартовом положении. Поднимать поочерёдно ноги, сгибая в коленях.

И) И.п.: лёжа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочерёдные махи прямой ногой вверх.

Й) И.п.: лёжа на спине, на полу, ноги стопами упираются на мяч, руки вдоль туловища. Поочерёдные махи согнутой ногой.

К) Выполнить два предыдущих упражнения из И.п.: руки за головой.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

А) И.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на мяч, придерживая его руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол, лёгкие покачивания.

Б) И.п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч, лёгкие покачивания.

3 этап. Основные задачи

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

А) Стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. Медленные пружинистые покачивания.

Б) То же упражнение выполнить, сгибая руки.

В) И.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Пружинистые движения назад.

Г) И.п.: сидя, боком к мячу, дальняя от мяча нога согнута и упирается ступнёй в пол, локоть ближней к мячу руки лежит на поверхности мяча, кисть руки — на опорной ноге, разгибая её. Наклониться на мяч, удержать равновесие.

Д) И.п.: то же. При накате на мяч дальнюю руку поднять вверх,

Е) И.п.: то же. Выполнить одновременно одноименно руками и ногами.

4 этап. Основная задача

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения

А) И.п.: в упоре лёжа на животе, на мяче. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Б) И.п.: в упоре лёжа на животе, на мяче. С опорой на мяч одной ногой.

В) И.п.: стоя на коленях лицом к мячу. Перейти в положение, лёжа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Г) Аналогичное упражнение с опорой на мяч, коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх.

Д) И.п.: лёжа на животе, на мяче. Перевернуться на спину.

Е) И.п.: стоя правым боком к мячу. Шаг правой ногой через мяч, прокат на мяче, приставить левую ногу, встать левым боком к мячу.

Ё) И.п.: сидя на мяче, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на мяче, встать мяч слева. То же влево.

Ж) И.п.: в упоре лёжа на животе, на мяче, руки в упоре на полу. Повороты в стороны. Точка контакта с мячом постепенно удаляется от опоры на пол.

З) То же упражнение с опорой на мяч одной ногой.

И) И.п.: лёжа на спине, на полу, ноги на мяче. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч к ягодицам, вернуться в И.п.

К) То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2.6. Формы работы с детьми

Направления программы	Формы работы с детьми	Ответственные
Физическое	1. Занятия-зачёты с фитболом (1 раз в месяц). 2. Занятия-эстафеты с фитболом (1 раз в месяц). 3. Занятия-сказки с фитболом (2–3 раза в месяц). 4. Самостоятельная деятельность с фитболом (2 раза в месяц). 5. Занятия-тренировки с фитболом (1 раз в месяц). 6. Фитбол-гимнастика с элементами ритмопластики (1 раз в неделю). 7. Подвижные игры с фитболом. 8. Физкультурные досуги. 9. Дни здоровья. 10. Физкультурные мероприятия с педагогами с фитболом.	Воспитатель
Музыкальное	1. Фитбол-гимнастика с элементами ритмопластики (1 раз в неделю) 2. Ритмопластика для детей старшего дошкольного возраста	Музыкальный руководитель, воспитатель
Нравственное	1. Двигательные фитбол-сказки. 2. Дыхательные, звуковые упражнения.	Воспитатель, учитель-логопед,
Психологическое	Занятия с психологом способствуют благоприятному эмоциональному состоянию детей на различных занятиях	Педагог-психолог

2.7. Работа с педагогами

1. Консультации
2. Открытые мероприятия
3. Взаимодействие на занятиях по физическому развитию дошкольников
4. Семинары
5. Анкетирование

2.8. Работа с родителями

Цель. Содействие осуществлению преемственности детского сада и семьи в вопросах здоровьесбережения и физического развития ребенка.

Задачи работы с родителями

1. Повышение педагогических знаний родителей.
2. Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания здорового ребенка.
3. Организация родителей на совместную работу с целью решения всех психолого-педагогических проблем развития ребёнка.
4. Пропаганда среди родителей основ психолого-педагогических знаний

Формы работы с родителями

1. Проведение родительских собраний, семинаров-практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам воспитания физически развитого и здорового ребенка.
3. Дни открытых дверей.
4. Дни здоровья.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и для вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.

3. Организационный раздел

3.1.. Критерии оценивания результатов

Уровни освоения программы
в старшей группе

Высокий уровень.

Ребенок уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения, основные виды движений с фитболом, способен самостоятельно организовать подвижную игру. Следит за осанкой. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Ребенок без усилий выполняет упражнения с фитболом, может замечать свои ошибки в технике выполнения основных видов движений, но недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Ребенок не замечает ошибок в технике выполнения упражнений и основных видов движений с фитболом. С интересом включается в подвижные игры, но нарушает правила игры. Не контролирует осанку. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы
в подготовительной группе

Высокий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с хорошей амплитудой, выразительно, равновесие устойчивое. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует подвижные игры.

Средний уровень.

Упражнения с фитболом выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Равновесие сохраняет. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в выполнении упражнений с фитболом, слабо контролирует технику выполнения основных видов движений. Допускает нарушения в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений с фитболом. 14.

3.12..Результативность использования программы

Практическая работа по применению фитбол-гимнастики в МДОБУ «Детский сад 117 «Радуга» позволила сделать следующие

выводы:

1. Высокая эффективность игр-занятий может быть достигнута при условии взаимодействия всех участников: дети, родители, воспитатели, другие специалисты и заинтересованные организации, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

2. Обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных организационных требований к проведению и последовательности этапов работы приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- повышается качество в технике выполнения основных видов движений
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества, детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, выдержка, гордость.

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка.

3.3. Методическое обеспечение

Занятия (тематические, тренировки, самостоятельная деятельность, эстафеты, зачеты) проводится по подгруппам по 8-10 человек в игровой форме.

Используются:

1. Игровые ситуации.
2. Подвижные игры, игры-эстафеты, музыкально-подвижные игры с хоппом.
3. Ритмопластика с элементами фитбол-гимнастики.
4. Двигательные фитбол-сказки.
5. Звуко-дыхательная гимнастика О.Лобанова, М.Л. Лазарева.
6. Общеразвивающие упражнения с хоппом.
7. Основные виды движений с хоппом.

Оборудование

1. Мячи хоппы диаметром 45 см, 55 см.
2. Магнитола.
3. CD диски.
4. Гимнастические скамейки.
5. Таблицы-схемы упражнений.
6. Гимнастические маты.

Ограничения для занятий фитбол-гимнастикой

1. Наличие травм.
2. Сотрясение мозга.
3. Порок сердца.
4. Заболевание почек (пиелонефрит).

3.4. Список использованной литературы

1. Бочарова Н.И. Физическая культура дошкольника в ДОУ. — М.: Центр педагогического образования, 2007. — 176 с
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2008. — 160 с
3. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. — М.: 5 за знания, 2005. — 112 с
4. Доронова Т.Н. Из ДОУ в школу. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. — 232 с
5. Белкина В.Н., Елкина Н.В., Васильева Н.Н., Земляная С.И., Михайлова М.А. Дошкольник: обучение и развитие. — Ярославль: Академия развития; Академия и Ко, 1998. — 256 с
6. Ефимов О.И. Школьные проблемы глазами врача. — СПб. «ДИЛЯ», 2007. — 144 с
7. Кочеткова Л.В. Оздоровление детей в условиях детского сада. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 105 с
8. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего

- школьного возраста. — М.: АРКТИ, 2006. — 104 с
9. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. — М.: АРКТИ, 2004. — 261 с
10. Никанорова Т.С., Сергиенко Е.М. Здоровячок. Система оздоровления до-школьников. — Воронеж, 2007. — 85 с
11. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. — СПб: КАРО, 2006. — 136 с
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для до-школьников. — СПб.: РЕЧЬ, 2002. — 176 с
13. Ожегов С.И. Словарь русского языка. — М.: Русский язык, 1988. — 747 с
14. Петрова Н. Если ребенок плохо говорит. — СПб.: ДИЛЯ, 2005. — 128 с
15. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007. — 99 с
16. Рунова М.А. Движение день за днем. — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. — 96 с
17. Волосникова Т.В., Филиппова С.О., Москаленко В.И., Лебедева Н.В. Физическая культура в семье, ДООУ и начальной школе. -М.: Школьная пресса, 2005. — 64 с
18. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 320 с

Тематическое планирование в процессе освоения двигательных навыков

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей	
		5-6	6-7
1.	<u>ХОДЬБА</u>		
1.2.	Ходьба с содружественными движениями рук, ног		
	Меняя направление с хоппом в руках		
1.3.	Огибая предметы с хоппом в руках	1	1
1.4.	В колонне парами	1	1
1.5.	По кругу, взявшись за руки		
1.6.	Приставными шагами вперёд с хоппом в руках		
1.7.	Приставными шагами вправо-влево с хоппом в	1	1
1.8.	руках		
	На носках с хоппом в руках	1	1
1.9.	Высоко поднимая колени с хоппом в руках.		
1.10.	По кругу, не держась за руки	1	1
1.11.	С остановкой	1	1
1.12.	поворотами с хоппом в руках		
1.13.	На пятках с хоппом в руках		
1.14.	На внешней стороне стопы с хоппом в руках	1	1
1.15.	«Змейкой» между расставленными предметами	1	1
1.16.	С разными положениями рук	1	1
1.17.	Приставными шагами назад		
1.18.	Чередование ходьбы с бегом и прыжками	1	1
1.19.	В полуприседе		
1.20.	Перекатом с пятки на носок	2	
1.21.	На носках, руки за головой		3
1.22.	3–4 метра с закрытыми глазами	2	1
1.23.	С перешагиванием предметов с хоппом в руках		
1.24.	Приставными шагами в сторону на носках с хоппом	2	2
1.25.	в руках		
	Приставными шагами в сторону на пятках с хоппом	2	1
	в руках		
	Приставными шагами с приседанием с хоппом в	2	1
	руках	3	2
	Русским переменным шагом		
		3	3
	Вальсовым шагом в сторону с хоппом в руках		3

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей	
		5-6	6-7
	<u>2. Бег</u>		
2.1.	С хорошей координацией рук, ног при беге	1	2
2.2.	В разных направлениях с хоппом в руках	3	3
2.3.	За предметом или с ним		
2.4.	В колонне небольшими группами		
2.5.	По кругу с соблюдением дистанции с хоппом в руках		
2.6.	Между двумя линиями	3	3
2.7.	В медленном темпе 30-40 секунд с хоппом в руках		
2.8.	В колонне		
2.9.	С одной стороны площадки на другую на расстоянии 10–20 метров	2	2
2.10.	По прямой и извилистой дорожке		
2.11.	В чередовании с ходьбой с хоппом в руках		
2.12.	С остановкой		
2.13.	Со сменой направления с хоппом в руках		
2.14.	С ловлей и увёртыванием	3	3
2.15.	На скорость 10 метров		
2.16.	В медленном темпе 50-60 секунд с хоппом в руках	3	3
2.17.	Выраженный бег «с полётом»		
2.18.	В колонне парами		
2.19.	«Змейкой» обегая поставленные в ряд предметы		
2.20.	С ускорением и замедлением темпа с хоппом в руках	3	3
2.21.	Со сменой ведущего с хоппом в руках		
2.22.	По узкой дорожке		
2.23.	Широким шагом с хоппом в руках		
2.24.	На носках с хоппом в руках		3
2.25.	Широким и мелким шагом с хоппом в руках		
2.26.	В сочетаниях с другими движениями	3	
2.27.	Челночный бег	3	3
2.28.	С захлёстыванием голени с хоппом в руках		
2.29.	Поднимая вперёд прямые ноги 3 2	1	3
2.30.	Бег прыжками с хоппом в руках	2	3
2.31.	В сочетании с другими движениями (мяч, скакалка, прыжки)	2 2	1
2.32.	Широким шагом через препятствия с хоппом в руках	3	1
2.33.	Из разных стартовых положений		2
2.34.	Семенящий с хоппом в руках		3
2.35.	Спиной вперёд с хоппом в руках		3
2.36.	С крестными шагами		3

3.	<u>Катание, бросание, ловля</u>		
3.1.			
3.2.	Катание хоппа с горки или ската и бег за ним Катание фитбола педагогу двумя руками в положении сидя и стоя	3	3
3.3.			
3.4.	Катание мяча друг другу с расстояния 1,0–1,5 метра	3	3
3.5.	Бросание фитбола руками снизу вперёд и вверх		
3.6.	Бросание фитбола от груди двумя руками вперёд	3	3
3.7.	Бросание мяча педагогу Бросание и ловля фитбола от педагога с расстояния до 1 метра		
3.8.		2	3
3.9.	Бросание фитбола через верёвку Бросание обычного маленького мяча одной рукой через верёвку	2	
3.10.	Бросание фитбола двумя руками снизу в горизонтальную цель		
3.11.		2	3
3.12.	Метание маленького мяча правой и левой рукой в горизонтальную цель на расстоянии 1,0-1,25 метра		
3.13.	Метание мяча вверх одной рукой Метание маленького мяча с расстояния 1 метра в вертикальную цель		
3.14.			
3.15.	Катание мяча в ворота с расстояния 1-1,5 метра	2	3
3.16.	Бросание фитбола двумя руками из-за головы	2	3
3.17.	Бросание фитбола вверх, и попытка его поймать	2	3
3.18.	Отбивание фитбола о землю, и попытка его поймать	3	3
3.19.	Бросание фитбола двумя руками через верёвку	3	3
3.20.	Катание фитбола с попаданием в предмет	3	3
3.21.	Катание фитбола между предметами		
3.22.	Катание обруча в произвольном направлении	3	3
3.23.	Бросание фитбола друг другу	3	3
3.24.	Бросание фитбола двумя руками от груди через сетку Бросание фитбола двумя руками из-за головы в положении стоя и сидя	3	3
3.25.		2	2
3.26.	Отбивание фитбола о землю двумя руками стоя на месте	2	3
3.27.	Отбивание фитбола одной рукой	2	3
3.28.	Бросание фитбола о стенку, и ловля его	1	1
3.29.	Катание фитбола «змейкой» между предметами		1
3.30.	Бросание мяча вверх, и ловля одной рукой	2	2

3.31.	Бросание фитбола друг другу с хлопками	2	1
3.32.	Бросание фитбола из положения сидя	2	1
3.33.	Бросание фитбола с поворотом	2	1
3.34.	Бросание фитбола с отскоком то земли	2	1
3.35.	Бросание фитбола, и ловля его в движении	2	1
3.36.	Отбивание фитбола двумя руками с шагом в прямом направлении	3	2
3.37.	Отбивание фитбола одной рукой	3	1
3.37.	Отбивание фитбола о стенку с хлопком и поворотом		
3.38.	Метание мяча в горизонтальную цель снизу правой и левой рукой	3	1
3.39.	Броски двумя руками набивного мяча	3	1
3.40.	Бросание фитбола в разных положениях		2
3.41.	Катание фитбола друг другу	2	2
3.42.	Бросание фитбола вперёд снизу, от груди, через голову назад	2	2
3.43.	Бросание фитбола с отбиванием от земли поочерёдно правой и левой рукой	2	2
3.44.	Отбивание фитбола о землю двумя руками, продвигаясь бегом	2	2
3.45.	Метание фитбола в движущую цель		3
3.46.	Метание фитбола вдаль с нескольких шагов		3
	Элементы волейбола отбивание мяча одной рукой, в прямом направлении, по кругу, «змейкой»		

п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей	
		5-6	5-7
	4. Прыжки		
4.1.	Ритмические приседания и выпрямления с хоппом в руках	2	3
4.2.	Подпрыгивание на двух ногах		
4.3.	Прыжки, вверх сидя на фитболе	2	3
4.4.	Прыжки на двух ногах сидя на фитболе с продвижением		
4.5.	вокруг себя		
4.6.	В длину с места	1	2
4.7.	В глубину		
4.8.	Вверх с касанием предмета над головой		
4.9.	Ноги вместе — ноги врозь		
4.10.	Через предмет		
4.11.	С ноги на ногу		
4.12.	Прямой галоп		
4.13.	В обруч, лежащий на земле		
4.14.	Одна нога вперёд, другая нога назад		
4.15.	Подскоки на месте с поворотом направо и налево		
4.16.	Подскоки вверх на месте, поворачиваясь вокруг себя		
4.17.	Прыжки вверх на двух ногах с 3-4 шагов		
4.18.	В длину последовательно через 4-6 линий		
4.19.	Из круга в круг		
4.20.	Сидя на фитболе на правой и на левой ноге	3	3
4.21.	Пытаться прыгать с короткой скакалкой		
4.22.	Подскоки на месте, одна рука вперёд, другая назад, ноги скрестно, ноги врозь	1	
4.23.	Подскоки на месте с хлопками над головой, перед собой, за спиной	1 1	
4.24.	По узкой дорожке на двух ногах		
4.25.	На двух ногах боком вперёд, назад		
4.36.	Попеременно сидя на фитболе на одной и на другой ноге	1	3
4.27.	На одной ноге продвигаясь вперёд прямо	2	
4.28.	На возвышение с места	2	
4.29.	Боковой галоп	2	
4.30.	Через длинную скакалку на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к верёвке лицом	3	
4.31.	Прыжки через вращающую скакалку	3	
4.32.	Через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперёд		
4.33.	В высоту с разбега 3	3	

4.34.	В длину с разбега 1	3	
4.35.	Прыжки вверх на двух сидя на фитболе, ногах на месте, с поворотом вокруг себя	1	1
4.36.	Сидя на фитболе, прыжки вверх, смещая ноги вправо, влево		1
4.37.	Вверх из глубокого приседа		1
4.38.	Вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 20-30 см		2
4.39.	Сидя на фитболе, с продвижением вперёд на 5-6 м		2
4.40.	Сидя на фитболе, прыжки боком с продвижением вперёд через линии		2
4.41.	Попеременно на одной и на другой ноге с взмахом рук		
4.41.	Во время ходьбы, перепрыгивая фитболы		2
4.42.	Прыгать на одной, толкая другой «камушек»		2
4.43.	Через линию на одной ноге вперёд и назад, вправо и влево		2
4.44.	Вверх и вниз по наклонной доске		3
4.45.	С высоты 30-40 см		3
4.46.	С высоты за линию в круги		3
4.47.	С высоты с поворотом на 180 градусов		3
4.48.	С высоты из положения, стоя спиной вперёд		3
4.49.	На предмет до 40 см с нескольких шагов разбега		3
4.50.	С короткой скакалкой на двух ногах, с ноги на ногу		3
4.51.	Через короткую скакалку бегом		3
4.52.	Через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега		3

№ п/п	Программное содержание освоения движений	Возраст детей	
		5-6	6-7
5.	<u>Ползание, лазание</u>		
5.1.	Ползание, на четвереньках в разных направлениях толкая фитбол	2	3
5.2.	Ползание на четвереньках к фитболу		
5.3.	По дорожке между двумя линиями		
5.4.	Подползание под верёвку, дугу высотой 30-40 см		
5.5.	Переползание через бревно		

5.6.	Лазание по стремянке произвольно		
5.7.	Ползание «змейкой» между хоппами		
5.8.	На четвереньках по доске, положенной на пол		
5.9.	Ползание по наклонной доске, закреплённой на второй перекладине гимнастической стенки		
5.10.	Переползание через бревно, верхний край приподнят		
5.11.	на высоту 40 см от пола		
5.12.	Проползание между ножками стула в обруч		
5.13.	Лазание по наклонной лестнице		
5.14.	Влезание на гимнастическую стенку и слезание с неё		
5.15.	Подлезание под верёвку не касаясь руками пола		
5.16.	Пролезание в обруч, приподнятый от пола на 10 см		
5.17.	Пролезание на животе под скамейкой		
5.18.	Ползание под скамейкой на животе,		
5.19.	подтягиваясь руками		
5.20.	Ползание по бревну на четвереньках		
5.21.	Лазание по наклонной лестнице		
5.22.	Проползание между перекладинами лестницы, стоящей боком на полу		
5.23.	По гимнастической стенке вверх и вниз, не пропуская перекладин, чередуя шаг		
5.24.	При лазании переходить с пролёта на пролёт приставным шагом вправо и влево		
5.25.	Проползание по скамейке на предплечьях и коленях	1	
5.26.	Ползание по скамейке стоя на коленях, подтягиваясь руками	1	
5.27.	Ползание на четвереньках в сочетании с пролезанием через скамейку или подлезание под ней	1	
5.28.	Пролезание в обруч сверху, снизу, боком, прямо	2	
5.29.	Влезание по наклонной лестнице, слезание по вертикальной	2	
5.30.	Лазание чередуя шаг	2	
5.31.	Лазание по гимнастической стенке, поднимаясь вверх по диагонали		
5.31.	Лазание по гимнастической стенке в сочетании со спуском по наклонной		
5.32.	Лазание по верёвочной лестнице	3	1
5.33.	Ползание на четвереньках по скамейке назад	3	1
5.34.	Ползание по скамейке на животе, спине, подтягиваясь руками	2	
5.35.	Ползание по полу на животе, фитбол между ног	2	2
5.36.	Ползание, на четвереньках животом вверх с опорой на ступни и ладони толкая фитбол ногами	3	3
5.37.			

5.38.	Переползание через препятствия	3	3
5.39.	Лежа на спине, на полу, хопп между ног, сделать переворот на спину, на живот	2	3
5.40.	Прокаты на животе, на фитболе вперёд, назад	2	3
5.41.	Прокаты на спине, на фитболе вперёд, назад		
5.42.	Прокаты на животе, на фитболе вперёд, с отжиманием	2	3
5.43.	Прокаты на спине, на фитболе влево, вправо	2	3

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

Календарно-тематическое планирование

Месяц, неделя	Тема
<u>Октябрь</u>	
Октябрь, 1 неделя	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений. 2. Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе. 3. Учить передаче мяча сверху, от себя, снизу. 4. Учить выполнять движения под музыку сидя на фитболе по показу педагога. 5. Повторить подвижную игру с фитболом: «Цепочка».
Октябрь, 2 неделя	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Повторить чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках. 2. Разучивание танца на фитболе "Что я за птица?" слова — Э. Гладкова, музыка — Э. Гладкова, «Небылицы», «Песенка про жирафа» слова — Ю. Энтина, музыка — Ю. Чичкова. 3. Учить выполнять упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога. 4. Разучить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе (комплекс № 3). 5. Повторить релаксацию на мяче.
	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Учить приставному шагу в сторону на носках с хоппом в руках, приставному шагу назад с хоппом в руках. 2. Повторить развивающие упражнения, сидя на фитболе (комплекс № 3). 3. Разучивание танца на фитболе "Песенка водяного" слова — Ю. Энтина, музыка — М. Дунаевского. 4. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога. 5. Разучивание подвижной игры с фитболом «Карусель».
Октябрь, 3 неделя	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Повторение танца, сидя на фитболе «Чебурашка» слова — Э. Успенского, музыка — В. Шаинского. 2. Повторение танца сидя на фитболе «Облака» слова — С. Козлова, музыка — В. Шаинского, «Песенка про жирафа», «Небылицы».

Октябрь, 4 неделя	3. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога. 4. Разучивание подвижной игры с фитболом «Карусель». «Занятия-соревнования с фитболом» 1. Разучивание игр-эстафет с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 2. Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом». 3. Подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки». 4. Повторить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе (комплекс № 3).
<u>Ноябрь</u> Ноябрь, 1 неделя	Сюжетное занятие «Школа больших мячей». Част 1 1. Учить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатым к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче. 2. Учить бегу в медленном темпе 30–40 секунд с хоппом в руках прижатым к груди. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 4). 4. Повторить метание фитбола из-за головы. 5. Разучивание массажа в парах с фитболом.
Ноябрь, 2 неделя	Сюжетное занятие «Школа больших мячей». Част 2 1. Повторить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатым к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче. 2. Повторить бег в медленном темпе 30–40 секунд с хоппом в руках прижатым к груди. 3. Повторить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе (комплекс № 3). 4. Учить метать хопп снизу-вперед. 5. Повторить массаж в парах с фитболом.
Ноябрь, 3 неделя	Двигательные фитбол-сказки 1. Учить детей по мнемотаблицам делать общеразвивающие упражнения с фитболом. 2. Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений. 3. Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие

Ноябрь, 4 неделя	мнемотабли-це и тексту. 4. Разучивание танца на фитболе” Песенка мамонтенка” слова — Д. Непомнящая, музыка — В. Шаинского. 5. Подвижная игра с фитболом «Карусель». Занятие — тренировка 1 станция — общеразвивающие упражнения. Комплекс № 4. 2 станция — метание мяча из-за головы, снизу-вперед. 3 станция — танец на фитболе” Песенка водяного”. 4 станция — подвижные игры: «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки». 5 станция — игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 6 станция — релаксация.
Декабрь Декабрь, 1 неделя	Сюжетное занятие «Движение в музыке» 1. Прослушивание музыкальных произведений. 2. Придумывание движений под музыку. 3. Совместное творчество детей и педагога. 4. Закрепление танца сидя на фитболе «Что я за птица?», «Мамонтенка». 5. Разучивание подвижной игры «Высота». 6. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 5). 7. Повторить массаж в парах с фитболом.
Декабрь Декабрь, 1 неделя	1. Учить детей ходьбе с содружественными движениями рук, ног. 2. Учить детей чередовать бег с ходьбой с хоппом в руках. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 6). 4. Повторение подвижной игры «Высота». 5. Разучить подвижную игру с фитболом «Выбивало».
Декабрь, 3 неделя	Двигательные фитбол-сказки 1. Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений. 2. Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие мнемотабли-це и тексту. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 3). 4. Учить бросать и ловить фитбол снизу-вперед к педагогу с расстояния до 1 метра.

Декабрь, 4 неделя	5. Повторить подвижную игру с фитболом «Карусель». «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога. 2. Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова — С. Козлова, музыка — Г. Гладкова. 3. Разучивание подвижной игры «Горячий мяч». 4. Повторить массаж в парах с фитболом. «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость. 2. Выполнять движения строго под музыку. 3. Повторение танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи». 4. Ералаш.
<u>Январь</u> Январь, 2 неделя	Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей». Часть 1 1. Учить вальсовому шагу в сторону с хоппом в руках, ходьбе с перека-том с пятки на носок. 2. Учить бегу с ловлей и увертыванием, «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на хоппе и 1 кг мячом. (Комплекс № 6). 4. Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка о волшебном цветке» слова — М. Поляцковского, музыка — Ю. Чичкова. 5. Учить запрыгивать на мяч с разведением ног в стороны, с приземлением на мат на согнутые ноги (с разбега). 6. Разучивание подвижной игры с хоппом «Фитбол-пятнашки». Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей». Часть 2 1. Закреплять вальсовый шаг в сторону с хоппом в руках, ходьбу с перекатом с пятки на носок, бегу с ловлей и увертыванием, «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы. 2. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на хоппе. (Комплекс № 7). 3. Учить детей метанию хоппа из-за головы. 4. Разучивание подвижной игры с хоппом «Быстрая гусеница».
Январь, 3 неделя	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Учить выполнять движения под музыку по показу педагога. 2. Повторить танец, сидя на фитболе «Облака». 3. Повторение танца сидя на фитболе «Песня водяного» на осеннем

Январь, 4 неделя	празднике. 4. Повторение подвижной игры «Горячий мяч». Открытое занятие Задачи: 1. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне стоп, скрестным шагом; в беге со сменой направления. 2. Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры; 3. Учить детей согласовывать движения с музыкой и текстом песни. 4. Развивать навык выполнения основных видов движения: —ходьба, по гимнастической скамейке прокатывая мяч перед собой; —прокатывание на мяче, на животе; —ползание на животе с мячом между согнутых ног. 5. Активизировать развитие у детей, потребности в движениях под музыку играя в подвижные игры, способствуя художественно-эмоциональному восприятию. 6. Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений. 7. Воспитывать желание у детей заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение.
Февраль Февраль, 1 неделя	Февраль, 1 неделя Занятие-тренировка 1 станция — общеразвивающие упражнения. Комплекс № 6, № 7. 2 станция — бросать и ловить фитбол снизу-вперед к педагогу с расстояния до 1 метра. 3 станция — танец «Песня водяного» слова — Ю. Энтина, музыка — М. Дунаевского, «Песня о волшебном цветке». 4 станция — подвижные игры: «Цепочка», «Турки». 5 станция — игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 6 станция — релаксация.
Февраль, 2 неделя	Сюжетное занятие «Движение в музыке» 1. Прослушивание музыкальных произведений. 2. Придумывание движений под музыку. 3. Совместное творчество детей и педагога. 4. Творческое задание «Что я за птица?» — придумать движения под

Февраль, 3 неделя	музыку и слова — Г. Гладкова. 5. Разучивание подвижной игры «Высота». «Занятия-соревнования с фитболом» 1. Повторение игр-эстафет с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 2. Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом». 3. Подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп-стоп», «Цепочка», «Турки».
Февраль, 4 неделя	«Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Повторение ритмопластики на фитболе «Песенка водяного», «Обла-ка», «Песенка львенка и черепахи». 2. Разучивание ритмопластики на фитболе «Лесной олень» музыка — В. Шаинского, слова — А. Тимофеевского. 3. Повторение подвижной игры с хоппом «Быстрая гусеница». 4. Повторить массаж в парах с фитболом.
Март Март, 1 неделя	«Занятие-сказка с фитболом» 1. Повторить танец, сидя на фитболе «Что я за птица» музыка Г. Гладкова. 2. Повторить танец, сидя на фитболе «Облака» слова — С. Козлова, музыка — В. Шаинского, «Чебурашка» слова — Э. Успенского, музыка — В. Шаинского. 3. Двигательная сказкотерапия с фитболом. 1. Разучить ходьбу приставным шагом с хоппом в руках, вперед-назад, вправо-влево, огибая предметы. 2. Разучить бег в разных направлениях с хоппом в руках. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 8). 4. Разучить передачу мяча сверху, от себя, снизу. 5. Разучить подвижную игру «Хоп-стоп».
Март, 2 неделя	Сюжетное занятие «Движение в музыке» 1. Прослушивание музыкальных произведений. 2. Придумывание движений под музыку. 3. Совместное творчество детей и педагога. 4. Разучивание танца сидя на фитболе «Разноцветная игра».

Март, 3 неделя	5. Закрепление танцев сидя на фитболе «Чебурашка» музыка — Е. Крылатова, слова — Ю. Энтина, «Что я за птица?» музыка — Г. Гладкова, «Песня водяного», «Облака». 6. Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки», «Горячий мяч». Сюжетное занятие 1. Учить приставной шаг вправо-влево с хоппом в руках прижатым к груди, ходьбе на носках с хоппом в руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче. 2. Учить бегу в медленном темпе 30–40 секунд с хоппом в руках прижатым к груди. 3. Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (ком-плекс № 3). 4. Повторить метание фитбола из-за головы. 5. Разучивание массажа в парах с фитболом.
Март, 4 неделя	Занятие-тренировка 1 станция — общеразвивающие упражнения. Комплекс № 8. 2 станция — метание мяча из-за головы, снизу — вперед. 3 станция — танец на фитболе «Что я за птица?» музыка — Г. Гладкова, «Лесной олень». 4 станция — подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки». 5 станция — игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 6 станция — релаксация.
<u>Апрель</u> Апрель, 1 неделя	Сюжетное занятие «Помоги младшему товарищу выполнить задание» Занятие в парах с детьми старшей группы. 1. Повторить разные виды ходьбы, меняя направление с фитболом в руках, приставной шаг с приседанием с хоппом в руках, чередование разных видов ходьбы с бегом с мячом в руках. 2. Повторение общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (комплекс № 8). 3. передачу мяча сверху, от себя, снизу. 4. Повторить подвижную игру «Хоп-стоп».
Апрель, 2 неделя	Сюжетное занятие «Движение в музыке» 1. Прослушивание музыкальных произведений.

Апрель, 3 неделя	2. Придумывание движений под музыку. 3. Совместное творчество детей и педагога. 4. Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» музыка — А. Рыбникова, слова — Ю. Энтина, «Заводные игрушки» слова — Ю. Энтина, музыка — Е. Крылатого. 5. Подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки», «Горячий мяч». Занятие-тренировка 1 станция — общеразвивающие упражнения. Комплекс № 9. 2 станция — метание мяча из-за головы, снизу-вперед. 3 станция — танец на фитболе «Буратино», «Лесной олень». 4 станция — подвижные игры: «Быстрая гусеница», «Фитбол-пятнашки».
Апрель, 4 неделя	Сюжетное занятие № 1, № 2. «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» 1. Повторить чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках.
Май Май, 1 неделя	2. Повторение танца на фитболе «Буратино». 3. Учить выполнять упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога.
Май, 2 неделя	4. Повторить релаксацию на мяче. Сюжетное занятие «Мир подвижных игр с мячом»
Май, 3 неделя	Занятие-тренировка 1 станция — общеразвивающие упражнения. Комплекс № 5. 2 станция — передача мяча сверху, от себя, снизу. 3 станция — танец «Что я за птица?» музыка Г. Глакова. 4 станция — подвижные игры: «Цепочка», «Турки». 5 станция — игры-эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка», «Гребенка», «От ворот до ворот». 6 станция — релаксация.
Май, 4 неделя	Самостоятельное занятие с фитболом Занятие проводит ребенок под руководством педагога.

Приложение №3

Календарно-тематическое планирование по футбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 5–6 лет

№		Дата
1	Рассказать о правильной осанке и умении сохранять ее в движении сидя на фитболе.	Сентябрь
2	Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.	Сентябрь
3	Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе.	Сентябрь
4	Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики с элементами футбол — гимнастики. Закреплять навык выполнения движений четко под музыку.	Сентябрь
5	Выполнение движений под музыку сидя на фитболе по показу педагога.	
6	Разучивание танца сидя на фитболе «Чебурашка» слова — Э. Успенского, музыка — В. Шаинского.	Сентябрь
7	Разучивание танца сидя на фитболе «Облака» слова — С. Козлова, музыка — В. Шаинского.	
8	Продолжить осваивать упражнения для формирования правильной осанки. Увеличивать подвижность суставов, улучшать координацию движений.	Сентябрь
9	Ознакомить с хореографическими упражнениями, позициями рук и ног. Развивать плавность и мягкость.	Сентябрь
10	Творческое задание «Что я за птица?» — придумать движения под музыку и слова — Г. Гладкова.	Октябрь
11	Выполнять движения строго под музыку.	Октябрь
12	Разучивание танца сидя на фитболе «Песня водяного» слова Ю. Энтина, музыка — М. Дунаевского.	Октябрь
13	Освоить подготовительные упражнения к высокому шагу. Формировать правильную осанку.	Октябрь
14	Изучить высокий шаг в сочетании с работой рук сидя на фитболе. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	Октябрь
15	Изучать приставной шаг, вперед сидя на мяче с перекатом на спину. Развивать координацию движений и чувство равновесия.	Ноябрь
16	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка мамонтенка» слова-Д. Непомнящая, музыка — В. Шаинского.	Ноябрь
17	Тренировать умение ускорять движение приставного шага вдвое в сочетании с переменной направленности, сидя на фитболе.	Декабрь
18	Ознакомить с простейшими упражнениями с мячом.	Декабрь

19	Развивать гибкость и равновесие. Работать над осанкой с помощью фитбола. Развивать гибкость и равновесие.	Декабрь
20	Освоить ОРУ с использованием фитбола. Развивать плавность и мягкость.	Декабрь
21	Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка львенка и черепахи» слова-С. Козлова, музыка — Г. Гладкова	Декабрь
22	Ознакомить с комбинацией упражнений с фитболом. Развивать координацию движений и гибкость	Январь
23	Разучивать комбинацию упражнений с фитболом. Выполнять движения под музыку	Январь
24	Совершенствовать связки в комбинации упражнений с фитболом.	Январь
25	Повторить в целом комбинацию упражнений с фитболом. Развивать плавность и мягкость.	Январь
26	Разучивание танца сидя на фитболе «Лесной олень» слова А. Тимофеевского, музыка — В. Шаинского.	Февраль
27	Разучить прыжок выпрямившись. Формировать осанку.	Февраль
28	Работать над формированием осанки с помощью фитбола.	Февраль
29	Освоить круговые движения с фитболом в руках в боковой плоскости. Воспитывать уверенность и выдержку. Освоить ОРУ с использованием фитбола. Развивать гибкость и плавность.	Февраль
30	Изучить технику переводов фитболов назад из положения вперед и обратно.	Март
31	Повторить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать координацию.	Март
32	Разучить связки из упражнения (комбинация с фитболом).	Март
33	Разучивание танца сидя на фитболе «Буратино» слова — Ю. Эн-тина, музыка — А. Рыбникова.	Апрель
34	Работать над формированием осанки с помощью фитболов. Развивать чувство ритма.	Апрель
35	Разучить упражнения с фитболом в сочетании с музыкой. Развивать плавность, мягкость, грациозность.	Апрель
36	Совершенствовать комплекс упражнений с фитболом. Развивать чувство равновесия.	Апрель
37	Познакомить с комплексом упражнений с фитболом стоя на полу фитбол в руках. Развивать координацию движений.	Апрель
	Совершенствовать упражнения с фитболом и хореографические упражнения. Развивать пластику,	Май

38	плавность, грациозность. Напомнить о правильной осанке, об умении сохранять ее в движении. Вспомнить любимые упражнения в сочетании с музыкой. Развивать мягкость, плавность и координацию движений	Май
		Май

Приложение №4.

Календарно-тематическое планирование по футбол-гимнастике с элементами ритмопластики для детей 6–7 лет

№	Задачи	Дата
1	1 Выполнение движений под музыку по показу педагога.	Сентябрь
2	2 Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитбо-лом».	Сентябрь
3	3 Разучивание танца на фитболе «Песенка про жирафа» слова Ю. Энтина, музыка — Ю. Чичков.	Сентябрь
4	4 Разучивание танца сидя на фитболе «Небылицы».	Октябрь
5	5 Исполнение танца сидя на фитболе «Облака» слова — С. Козлова, музыка — В. Шаинского на осеннем празднике.	Октябрь
6	6 Закрепление танца сидя на фитболе «Песенка про жирафа».	Октябрь
7	7 Закрепление танца сидя на фитболе «Небылицы».	Ноябрь
8	8 Творческое задание «Что я за птица?» музыка и слова — Г. Гладкова, (придумать движения под музыку сидя на фитболе).	Ноябрь
9	9 Закрепление танца сидя на фитболе «Что я за птица?» музыка и слова — Г. Гладкова.	Декабрь
10	10 Выполнение танцевальных движений по показу педагога.	Декабрь
11	11 Включение танца сидя на мяче «Что я за птица?» музыка и слова Г. Гладкова в сценарий новогоднего праздника.	Декабрь
12	12 Выполнение танцевальных движений по показу педагога	Январь
13	13 Творческое задание «Песня о волшебном цветке» слова — М. Пляцковского, музыка — Ю. Чичков (придумать движения под музыку сидя на мяче).	Январь
14	14 Закрепление танца сидя на фитболе «Песня о волшебном цветке» слова — М. Пляцковского, музыка — Ю. Чичков.	Январь
15	15 Закрепление рисунка танца и последовательности движений.	Февраль

16	16 Включение в концерт для мам танца сидя на фитболе «Песня о волшебном цветке» слова — М. Пляцковского, музыка — Ю. Чичков.	Март
17	17 Разучивание танца сидя на мяче «Разноцветная игра».	Март
18	18 Выполнение танцевальных движений по показу ребенка.	Апрель
19	19 Разучивание танца на фитболе «Заводные игрушки» слова — Ю. Энтина, музыка — Е. Крылатова.	Апрель
20	20 Закрепление танца сидя на фитболе «Заводные игрушки» слова Ю. Энтина, музыка — Е. Крылатова.	Май
21	21 Закрепление рисунка танца и последовательности движений.	Май
22	22 Включение танца сидя на фитболе «Заводные игрушки» слова Ю. Энтина, музыка — Е. Крылатова. в сценарий выпускного утренника.	Май