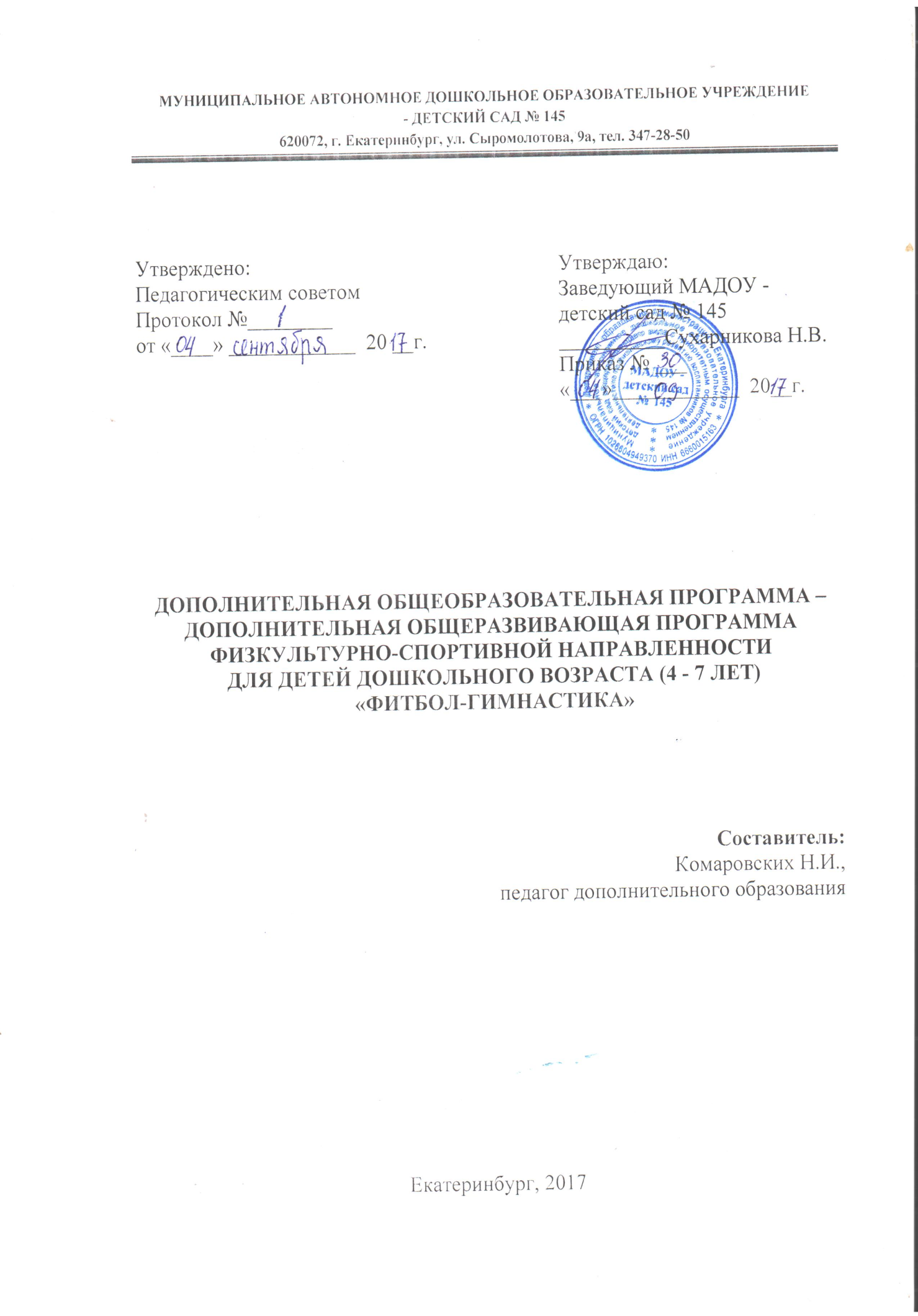
****

**Содержание**

1. Пояснительная записка…………………………………………………….3
2. Цель и задачи Программы…………………………………………………4
3. Условия реализации программы…………………………………………..5
4. Описание форм и методов проведения занятий………………………….7
5. Календарный учебный график …………………………………………...7
6. Учебный план………………………………………………………………9
7. Содержание программы
   1. Первый год обучения……………………………………..…………..10
   2. Второй год обучения………………………………….…..…………..15
   3. Третий год обучения……………………………..………….………..25
8. Планируемые результаты освоения Программы……………………….36
9. Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы…………………………………………………..…….……….37
10. Организационно-педагогические условия
    1. Материально-техническое обеспечение Программы…………........41
    2. Кадровое обеспечение образовательной деятельности……………..42
    3. Обеспечение образовательной деятельности учебными и учебно-методическими изданиями …………….……………………………..43

Приложение 1. Имитационные упражнения и подвижные игры…...........45

Приложение 2. Гимнастика для пальчиков………………………………...52

Приложение 3. Рабочая программа- 1 год обучения

Приложение 4. Рабочая программа- 2 год обучения

Приложение 5. Рабочая программа- 3 год обучения

1. **Пояснительная записка**

Дош­коль­ный воз­раст яв­ля­ет­ся на­ибо­лее важ­ным для фор­ми­рова­ния дви­гатель­ных на­выков и фи­зичес­ких ка­честв, так как в этот пе­ри­од на­ибо­лее ин­тенсив­но раз­ви­ва­ют­ся раз­личные ор­га­ны и сис­те­мы. В этом воз­расте ин­тенсив­но соз­ре­ва­ет моз­же­чок, под­корко­вые об­ра­зова­ния, ко­ра, улуч­ша­ет­ся спо­соб­ность к ана­лизу дви­жений сверс­тни­ков. Имен­но этим тре­бова­ни­ям от­ве­ча­ет ме­тоди­ка ра­боты с фит­бол-мя­чами. Сов­мест­ная ра­бота дви­гатель­но­го, вес­ти­буляр­но­го, зри­тель­но­го и так­тиль­но­го ана­лиза­торов, ко­торые вклю­ча­ют­ся при вы­пол­не­нии уп­ражне­ний на мя­че, уси­лива­ет эф­фект за­нятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Дополнительная образовательная программа «Фитбол» для детей 4–7 лет является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности и имеет нормативный срок освоения 3 года.

Нормативно-правовую базу Программы[[1]](#footnote-2) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-Ф3;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Письмо Минобр науки РФ от 11.12.2006 г., №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 28 декабря 2010 г. N 2106 г. Москва "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников");

- «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (СанПиН) 2.4.1.3049-13 (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

1. **Цель и задачи Программы**

**Цель программы**: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи программы**:

*Оздоровительные:*

1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности и закаливающих мероприятий.

3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой.

4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

*Образовательные:*

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.

2. Развитие физических качеств.

3. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности.

4. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

*Воспитательные:*

1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и закаливающим процедурам, их влияние на укрепление здоровья человека.

2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков.

3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки.

1. **Условия реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» предназначена для детей дошкольного возраста (4-7 лет) и их родителей.

**Срок реализации программы** 3 года.

Примерный режим работы – 2 занятия в неделю (8 занятий в месяц) для детей 4-7 лет. В соответствии с СанПин занятия по программе проводятся:

* первый год обучения (возраст детей 4-5 лет) 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 20 минут;
* второй год обучения (возраст детей 5-6 лет) 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 25 минут;
* третий год обучения (возраст детей 6-7 лет) 2 раза в неделю по подгруппам, продолжительность занятий 30 минут.

В каникулярное время проводятся спортивные развлечения и досуги с участием родителей воспитанников – не менее 2 мероприятий в квартал.

Возрастные особенности детей, которые необходимо учесть при реализации задач программы.

Дети пятого года жизни отличаются высокой активностью. Это создает новые возможности для развития самостоятельности во всех сферах их жизни. Дети среднего дошкольного возраста значительно более развиты физически. Их движения увереннее и разнообразнее. В средней группе важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

Дети шестого года жизни отличаются активизацией ростового процесса: изменяются пропорции тела, совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности, заметно улучшается координация и равновесие. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Необходимо больше внимания уделять развитию мелкой моторики.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной скоор-динированностью и точностью. Дети лучше ориентируются в пространстве, хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Заметно увеличилось проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

**Принципы реализации:**

1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.

2. Ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.

3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части.

В подготовительной части занятия (10-15% продолжительности всего занятия) надо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основной части (70-80% времени) решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительной части занятия (10-15% времени) необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

4. Рационально регулировать нагрузку. Дозировка объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой исходных положений и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

5. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания (сознательности, активности занимающихся, систематичности, доступности занятий, прочности овладения необходимыми умениями и навыками). Профилактика травматизма заключается также в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий. Кроме того, необходима предварительная проверка инвентаря, безопасное размещение детей при выполнений упражнений (на одного занимающегося фитбол-гимнастикой нужна площадь не менее 5 кв.м.).

6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма. Ни один метод обучения, воспитания и лечебной коррекции не даст положительных результатов, если он применяется без индивидуального подхода.

1. **Описание форм и методов проведения занятий**

***Формы организации работы*** групповая, индивидуально-групповая.

***Методы и приемы, используемые в занятии:***

* «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
* «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
* «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
* «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

1. **Календарный учебный график**

**Пояснительная записка к календарному учебному графику**

Календарный учебный график является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательной деятельности по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол-гимнастика» в МАДОУ–детский сад №145.

Календарный учебный график разработан в соответствии с:

* Федеральным Законом « Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13»;
* Уставом МАДОУ – детский сад №145.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание | Возрастные группы | | |
| Первый год обучения | Второй год обучения | Третий год обучения |
|  | Кол-во возрастных групп в каждой параллели | 3 | 3 | 3 |
|  | Продолжительность учебного года | 37 недель | 37 недель | 37 недель |
|  | Продолжительность  учебной недели | 5 дней | 5 дней | 5 дней |
|  | Период проведения мониторинга | Первые две недели,  последние две недели | | |
|  | Продолжительность непрерывной образовательной деятельности | 20 мин | 25 мин | 30 мин |
|  | Количество занятий в неделю по дополнительной общеобразовательной программе | 2 | 2 | 2 |

1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (4-7 лет) физкультурно-спортивной направленности  «Фитбол-гимнастика» |  | | |
| Количество занятий | | |
| неделя | месяц | год |
| 1. | Первый год обучения (4-5 лет)[[2]](#footnote-3) | 2 | 8\* | 90 |
| 2. | Второй год обучения (5-6 лет) | 2 | 8\* | 90 |
| 3. | Третий год обучения (6-7 лет) | 2 | 8\* | 90 |

\*одно занятие в месяц проводится совместно с родителями в форме развлечения или спортивного досуга.

Продолжительность занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Фитбол-гимнастика»:

- первый год обучения – 20 минут, 2 раза в неделю;

- второй год обучения – 25 минут, 2 раза в неделю;

- третий год обучения – 30 минут, 2 раза в неделю.

В летний период занятия фитбол-гимнастикой проводятся два раза в неделю во всех группах. Развлечения и досуги проводятся 2 раза в месяц и имею оздоровительную направленность. Развлечения проводятся с участием родителей.

1. **Содержание Программы**

**7.1. Первый год обучения**

Основные задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

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

4. Способствовать развитию мелкой моторики, памяти, мышлению.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, фитбол-игры или игровые упражнения, 5-8 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола, самомассаж. Занимающиеся с фитболами должны находиться нарасстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание | Количество часов |
| 1-4 | Мониторинг | 4 |
| 5-8 | 1. Комплекс 1  2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»  3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Догони мяч» * «Докати мяч» * «Попади мячом в цель» | 4 |
| 9-10 | 1. Комплекс 2   2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»  3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Толкай ладонями» * «Толкай развернутой ступней» | 2 |
| 11-12 | 1. Комплекс 2   2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»  3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Сбор урожая». * «Бусины». | 2 |
| 13-14 | 1. Комплекс 3   2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»  3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Найди свой мяч» * «Сбор урожая». | 2 |
| 15-16 | 1. Комплекс 3   2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»  3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Тучки и солнышко» * ««Сбор урожая». * «Бусины». | 2 |
| 17-18 | 1. Комплекс 4 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»   3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Зайцы и волк» * «Найди свой мяч» | 2 |
| 19-20 | 1. Комплекс 4 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Веточка» * «Зайцы и волк» | 2 |
| 21-22 | 1. Комплекс 5 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Веточка» * «Качели» | 2 |
| 23-24 | 1. Комплекс 5 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * Веточка» * «Зайцы и волк» * «Найди свой мяч» * «Сбор урожая». | 2 |
| 25-26 | 1. Комплекс 6 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Собачка виляет хвостиком» * «Юла» | 2 |
| 27-28 | 1. Комплекс 6 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Юла» * «Ножки танцуют» | 2 |
| 29-30 | 1. Комплекс 7 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»   3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Ножки танцуют» * «Сбор урожая» | 2 |
| 31-32 | 1. Комплекс 7 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Веточка» * «Зайцы и волк» | 2 |
| 33-34 | 1. Комплекс 8 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Докати мяч» * «Попади мячом в цель» | 2 |
| 35-**36** | 1. Комплекс 8 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Сбор урожая». * «Бусины». | 2 |
| 37-38 | 1. Комплекс9 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Тучки и солнышко» * ««Сбор урожая». * «Бусины». | 2 |
| 39-40 | 1. Комплекс 9 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Собачка виляет хвостиком» * «Юла» | 2 |
| 41-42 | 1. Комплекс 10 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Веточка» * «Зайцы и волк» | 2 |
| 43-44 | 1. Комплекс 10 2. Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Зайцы и волк» * «Найди свой мяч» | 2 |
| 45-46 | 1. Комплекс11 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Докати мяч» * «Попади мячом в цель» | 2 |
| 47-48 | 1. Комплекс 11 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Собачка виляет хвостиком» * «Юла» | 2 |
| 49-50 | 1. Комплекс 12 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Сбор урожая». * «Бусины». | 2 |
| 51-52 | 1. Комплекс12 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Ножки танцуют» * «Попади мячом в цель» | 2 |
| 53-54 | 1. Комплекс13 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Попади в цель» * «Догони по цвету» | 2 |
| 55-56 | 1. Комплекс 13 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Толкай ладонями» * «Охотники и утки» | 2 |
| 57-58 | 1. Комплекс 14 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Охотники и утки» * «Попади в целях» | 2 |
| 59-60 | 1. Комплекс 14 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Бусины» * «Догони мяч» | 2 |
| 61-62 | 1. Комплекс 15 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Охотники и утки» * «Попади в целях» |  |
| 63-64 | 1. Комплекс 15 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»   3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Толкай ладонями» * «Охотники и утки» | 2 |
| 65-66 | 1. Комплекс 16 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Бусины» * «Догони мяч» | 2 |
| 67-68 | 1. Комплекс 16 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах» 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»  * «Попади в цель» * «Догони по цвету» | 2 |
| 69-70 | 1. Комплекс 17 2. «Пальчиковая гимнастика на фитболах»   3. «Имитационные упражнения и подвижные игры»   * «Толкай ладонями» * «Охотники и утки» | 2 |
| 71-72 | Мониторинг | 2 |
| 73-74 | Мониторинг | 2 |
| 75-76 | «Веселые старты» | 2 |
| 77-78 | «Будем спортом заниматься» | 2 |
| 79-80 | «Здравствуй, лето!» | 2 |
| 81-82 | «Физкульт-привет!» | 2 |
| 83-84 | «Мы любим спорт» | 2 |
| 85-86 | Здравствуй, солнце!» | 2 |
| 87-88 | Олимпиада на фитболах» | 2 |

**7.2. Второй год обучения**

Основные задачи:

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

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

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

5. Способствовать развитию мелкой моторики, памяти, мышлению

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание | Количество часов |
| 1-4 | Мониторинг | 4 |
| 5-6 | Комплекс 1  Упр.: «Мы в лес пойдем»  Упр. «Тик – так».  Упр. «Ветер дует».  Упр.: «Катились колеса».  Упр. «Поглядите боком..»  Упр. «По ровненькой дорожке».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Мишка бурый»  3.Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам». | 2 |
| 7-8 | Комплекс 1  Упр.: «Мы в лес пойдем»  Упр. «Тик – так».  Упр. «Ветер дует».  Упр.: «Катились колеса».  Упр. «Поглядите боком..»  Упр. «По ровненькой дорожке».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Мишка бурый»   * 3.Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам | 2 |
| 9-10 | Комплекс2  Упр. «Пчелки в ульях сидят».  Упр. «Не под окном, а около»  Упр..«Раз, два, три…»  Упр.: «Катились колеса».  Разучивание ритмической композиции «Облака»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бездомный заяц».  З.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. | 2 |
| 11-12 | Комплекс2  Упр. «Пчелки в ульях сидят».  Упр. «Не под окном, а около»  Упр. « Раз, два, три…»  Упр.: «Катились колеса».  Разучивание ритмической композиции « Буратино»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бездомный заяц».  «Ловишка, бери ленту»  З.ч.: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. | 2 |
| 13-14 | Комплекс3.  Упр.: «Маятник».  Упр.: «Лисичка».  Упр. «Змея»:  Упр.: «Гусеница».  Разучивание композиции «Кошки –мышки»  Повторение композиций «Облака».  Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры «Охотники и утки»  З. Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. | 2 |
| 15-**16** | Комплекс3.  Упр.: «Маятник».  Упр.: «Лисичка».  Упр. «Змея»:  4.Упр.: «Гусеница».  Повторение композиции «Кошки –мышки».  Повторение композиций «Буратино».  Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни.  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки»  «Бармалей и куклы»  З. Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. | 2 |
| 17-18 | Комплекс4.  Упр. «Бабочка».  Упр. «Елочка».  Упр. «Книга».  Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) и «Кошки- мышки» (повторение).  Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Ловишки на мячах»  3. Упражнение на расслабление «КачаемсяУпражнения с массажными мяча | 2 |
| 19-20 | Комплекс4.  Упр. «Бабочка».  Упр. «Елочка».  Упр.«Книга».  Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) и «Кошки- мышки» (повторение).  Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Ловишки на мячах», «Снежная крепость»  З. Упражнение на расслабление «Качаемся**.**  Упражнения с массажными мяча | 2 |
| 21-22 | Комплекс5.  Упр. «Морская звезда»  Упр. «Ножки танцуют».  Упр. «Силачи»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 23-**24** | Комплекс5.  Упр. «Морская звезда»  Упр. «Ножки танцуют».  Упр. «Силачи»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», « Кенгуру»  З.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 25-26 | Комплекс 6  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 27-28 | Комплекс 6  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-(повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног  массажными мячами. | 2 |
| 29-30 | Комплекс 7  Упр. « Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 31-32 | Комплекс 7  Упр ,« Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  «Ловишка, бери ленту».  Эстафеты: «Веселые котята»  «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 33-34 | Комплекс 8.  Упр. «Покажи ножку».  Упр. «Покажи мяч».  Упр.«Силачи».  Упр. «Повернись**».**  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 35-**36** | Комплекс 8.  Упр. «Покажи ножку».  Упр. «Покажи мяч».  Упр.«Силачи».  Упр. «Повернись**».**  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри». | 2 |
| 37-38 | Комплекс 9.  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  « Кенгуру»  З.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 39-40 | Комплекс 9  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 41-42 | Комплекс 10  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 43-44 | Комплекс 10  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-(повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 45-46 | Комплекс 11  Упр. « Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 47-48 | Комплекс 11  Упр ,« Идем вокруг пенька»  Упр. « Петрушка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (разучить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 49-50 | Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр.«Мостик».  Упр. «Часы**».**  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 51-52 | Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр. « Крылышки»  Упр. «Ножницы»  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», .«Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 53-54 | Комплекс 13  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение», «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 55-56 | Комплекс 13  1.Упр.«Покачайся».  Упр. « Круговые движения рук» Упр.«Наклонись».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика Буратино-(повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый».  3. Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 57-58 | Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», « Кенгуру»  З.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 59-60 | Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 61-62 | Комплекс 15  Упр. «Ходьба по болоту».  Упр.« Круговые движения рук»  Упр. « Ножницы».  Ритмическая гимнастика «Буратино»  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Бармалей и куклы»,  Эстафета: «Быстрая гусеница».  Массаж рефлекторных зон рук и ног |  |
| 63-64 | Комплекс 15  Упр. «Ходьба по болоту».  Упр.« Круговые движения рук»  Упр. « Ножницы».  Ритмическая гимнастика «Буратино»  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бармалей и куклы»,  «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый  Эстафета: «Быстрая гусеница».  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног | 2 |
| 65-66 | Комплекс 16  Упр. «Покажи мяч».  Упр. «Молоточек»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 67-68 | Комплекс 16  Упр. «Покажи мяч».  Упр. «Молоточек»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Пингвины на льдине»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 69-70 | Комплекс 17  Упр. «Покажи мяч»  Упр. «Тачка»  Упр. «Уголок»  Упр. «Циркач»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», « Кенгуру»  З.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 71-72 | Мониторинг | 2 |
| 73-74 | Мониторинг | 2 |
| 75-76 | «Веселые старты» | 2 |
| 77-78 | «Будем спортом заниматься» | 2 |
| 79-80 | «Здравствуй, лето!» | 2 |
| 81-82 | «Физкульт-привет!» | 2 |
| 83-84 | «Мы любим спорт» | 2 |
| 85-86 | Здравствуй, солнце!» | 2 |
| 87-88 | Олимпиада на фитболах» | 2 |
| 89-90 | Папа, мама, я - спортивная | 2 |

**7.3. Третий год обучения**

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.

3. Совершенствовать качество выполнения упражнений.

4. . Способствовать развитию мелкой моторики, памяти, мышлению

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание | Количество часов |
| 1-4 | Мониторинг | 4 |
| 5-6 | Комплекс 1  Упр. «Выгляни солнышко»  Упр. «Радуга»  Упр. « Мяч танцует»  Упр. « Молоточек»  Упр. « Тачка»  Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Найди свой фитбол», « Сбей кеглю»  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. | 2 |
| 7-8 | Комплекс 1  Упр. «Выгляни солнышко»  Упр. «Радуга»  Упр. « Мяч танцует»  Упр. « Молоточек»  Упр. « Тачка»  Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Кто быстрее займет фитбол»,« Цапля и лягушки».  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. | 2 |
| 9-10 | Комплекс 2  Упр. «Петушок»  Упр. «Юла»  Упр. «Радуга»  Упр. «Медуза»  Разучивание ритмической композиции «Облака»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Третий лишний», «Бездомный заяц»  З.Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. | 2 |
| 11-12 | Комплекс 2  Упр. «Петушок»  Упр. «Юла»  Упр. «Радуга»  Упр. «Медуза»  Повторение ритмической композиции «Облака»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Бездомный заяц»  «Пятнашки сидя».  З.Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. | 2 |
| 13-14 | Комплекс 3  Упр. « Покажи мяч»  Упр. «Ножницы»  Упр. «Петрушка»  Упр. «Молоточек»  Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (разучивание) Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки», «Пингвины на льдине»  З. Упражнение на расслабление «Качаемся» | 2 |
| 15-**16** | Комплекс 3  Упр. « Покажи мяч»  Упр. «Ножницы»  Упр. «Петрушка»  Упр. «Молоточек»  Ритмическая гимнастика «Три белых коня» (повторение) Креативная пауза «Танцевальный марафон»  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Пингвины на льдине»  « Ловишки на мячах»  З. Упражнение на расслабление «Качаемся» | 2 |
| 17-18 | Комплекс 4  Упр. «Петушок»  Упр. «Юла»  Упр. «Радуга»  Упр. «Медуза»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Цапля и лягушки», « Дракон кусает хвост»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 19-20 | Комплекс 4  Упр. «Петушок»  Упр. «Юла»  Упр. «Радуга»  Упр. «Медуза»  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  « Дракон кусает хвост»,«Пингвины на льдине»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 21-22 | Комплекс 5  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (разучить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  Эстафеты:«Быстрая гусеница»,«Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 23-**24** | Комплекс 5  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (повторить), «Три белых коня» (повторить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки», «Пингвины на льдине»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 25-26 | Комплекс 6  Упр. « Хлопушки»  Упр. «Выгляни в окно»  Упр. «Самолет»  Упр. «Носорог»  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение».  «Третий лишний»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 27-28 | Комплекс 6  Упр. « Хлопушки»  Упр. «Выгляни в окно»  Упр. «Самолет»  Упр. «Носорог»  Ритмическая гимнастика Буратино-( повторение )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Третий лишний»  Игра – эстафета «Прокати бусину», «Кенгуру»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 29-30 | Комплекс 7  Упр. «Петрушка»  Упр. «Ванька –Встань-ка»  Упр. «Самолет, взлет, посадка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика Буратино-( повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Не пропусти мяч», «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног | 2 |
| 31-32 | Комплекс 7  Упр. «Петрушка»  Упр. «Ванька –Встань-ка»  Упр. «Самолет, взлет, посадка»  Упр. «Ножницы»  Ритмическая гимнастика  «Кошки –мышки» (повторение)  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Не пропусти мяч», «Бармалей и куклы»,  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног | 2 |
| 33-34 | Комплекс 8  Упр ,« Идем вокруг пенька»  Упр. « Мостик»  Упр. «Летучая мышь»»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (повторить). Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 35-**36** | Комплекс 8  Упр ,« Идем вокруг пенька»  Упр. « Мостик»  Упр. «Летучая мышь»»  Ритмическая гимнастика «Буратино».(повторить)  «Морские волки» (повторить). Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки», «Найди свой мяч»  Эстафеты: «Веселые котята», «Кенгуру»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 37-38 | Комплекс 9  Упр. «Буратино»  Упр. «Радуга»  Упр. «Ванька –Встань-ка»  Упр. «Самолет, взлет, посадка»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (повторить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки».  Эстафеты: « Собери пирамидку», «Заяц»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 39-40 | Комплекс 9  Упр. «Буратино»  Упр. «Радуга»  Упр. «Ванька –Встань-ка»  Упр. «Самолет, взлет, посадка»  Ритмическая гимнастика  «Морские волки» (повторить). «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза «Придумай движение».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Охотники и утки», «Дракон кусает хвост»  Эстафеты: « Собери пирамидку», «Гусеница»  3. Упражнение на расслабление «Качаемся»  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. | 2 |
| 41-42 | Комплекс 10  Упр. «Бабочка»  Упр. «Лисичка»  Упр. «Носорог»  Упр. «Кузнечик»  Ритмическая гимнастика Буратино-( повторение )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  « Смена направлений»  Эстафета – «Кто быстрее возмет фитбол.»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 43-44 | Комплекс 10  Упр. «Бабочка»  Упр. «Лисичка»  Упр. «Носорог»  Упр. «Кузнечик»  Ритмическая гимнастика Буратино-( повторение )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Пятнашки сидя», «Третий лишний»  Эстафета – «Кто быстрее возмет фитбол.»  «Кузнечик»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 45-46 | Комплекс 11  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 47-48 | Комплекс 11  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (повторить), «Три белых коня» (повторить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  «Пингвины на льдине»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница».  «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 49-50 | Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр.«Мостик».  Упр. «Часы**».**  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». , .  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Играй, играй, мяч не теряй».  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 51-52 | Комплекс 12  Упр. «Покачайся».  Упр. «Ходьба».  Упр. « Крылышки»  Упр. «Ножницы»  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон».  «Замри».  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 53-54 | Комплекс 13  Упр. « Хлопушки»  Упр. «Выгляни в окно»  Упр. «Самолет»  Упр. «Носорог»  Ритмическая гимнастика Буратино-( разучивание )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Придумай движение», «Третий лишний»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 55-56 | Комплекс13  Упр. « Хлопушки»  Упр. «Выгляни в окно»  Упр. «Самолет»  Упр. «Носорог»  Ритмическая гимнастика Буратино-( повторение )  «Три белых коня» (повторение).  Креативная пауза: «Замри»,  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Третий лишний»  Игра – эстафета «Прокати бусину», «Кенгуру»  3.Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами. | 2 |
| 57-58 | Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(повторить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу», «Кенгуру»  З.: Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами. | 2 |
| 59-60 | Комплекс 14  Упр. «Летучая мышь».  Упр. «Мостик».  Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -(разучить)  «Три белых коня», «Кошки – мышки» - (повторять)  Креативная пауза «Морская фигура».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры  «Снежками по мячу»  3. Упражнение на расслабление «Звезда»  Упражнения с массажными мячами | 2 |
| 61-62 | Комплекс 15  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. |  |
| 63-64 | Комплекс 15  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (повторить), «Три белых коня» (повторить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  «Пингвины на льдине»  Эстафеты:  «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 65-66 | Комплекс 16  Упр. «Уголок»  Упр. «Циркач»  Упр. «Летучая мышь»  Упр. «Мостик»  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон», «Замри».  Эстафеты:«Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 67-68 | Комплекс 16  Упр. «Уголок»  Упр. «Циркач»  Упр. «Летучая мышь»  Упр. «Мостик»  Комплекс ритмической гимнастики, «Дракончик Драки».  Креативная пауза. «Играй, играй, мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Танцевальный марафон».  «Замри».  Эстафеты: «Быстрая гусеница»,«Веселые котята».  З..: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп | 2 |
| 69-70 | Комплекс 17  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (разучить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки»  Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. | 2 |
| 71-72 | Комплекс 17  Упр. «Петрушка»  Упр. «Кузнечик»  Упр. «Тачка»  Упр. «Самолет».  Комплекс ритмической гимнастики «Кошки- мышки». (повторить), «Три белых коня» (повторить)  Креативная пауза. «Играй, играй мяч не теряй».  2. «Имитационные упражнения и подвижные игры.  «Цапля и лягушки», «Пингвины на льдине»  Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Веселые котята».  З.Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».  Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп. |  |
| 73-74 | Мониторинг | 2 |
| 75-76 | Мониторинг | 2 |
| 77-78 | Мониторинг | 2 |
| 79-80 | «Будем спортом заниматься» | 2 |
| 81-82 | «Здравствуй, лето!» | 2 |
| 83-84 | «Физкульт-привет!» | 2 |
| 85-86 | «Мы любим спорт» | 2 |
| 87-88 | Здравствуй, солнце!» | 2 |
| 89-90 | Олимпиада на фитболах» | 2 |
| 71-72 | Папа, мама, я - спортивная | 2 |

В летний период организуются занятия на закрепление навыков, повторение подвижных игр и имитационных упражнений.

1. **Планируемые результаты освоения Программы**

Воспитанники приобретают знания:

* о разных комплексах упражнений на мячах;
* о правилах работы на больших мячах.
* о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

* о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
* об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

* выполнять упражнения из разных исходных положений 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 фитболами.

Воспитанники буду участвовать в показательных занятиях для

родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в

ДОУ.

**Ожидаемые результаты:**

1 год обучения

* совершенствование равновесия и координации;
* совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в

сочетании с покачиваниями на фитболах;

* формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.
* совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением
* равновесия из различных исходных положений;

2 год обучения

* совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
* совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
* побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
* развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
* поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

3 год обучения

* совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
* побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
* научить детей приемам самомассажа
* поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

1. **Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы**

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности: вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

* проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
* проведение развлечений.

**Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие **диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.** Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

• 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.

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С —- ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

**Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений**

Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем **методику В.Н. Зимониной**[[3]](#footnote-4), которая включает следующие тесты:

* тесты на определение силовой выносливости;
* тесты на определение скоростно-силовых качеств;
* тесты для определения координации движения и ловкости.

Все исследования по определению уровня физической подготовленности проводит педагог дополнительного образования. Все результаты заносятся в таблицу.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Бег на 10 м с хода, с | Бег на 30 м с хода, с | Длина прыжка с места, см | Дальность броска набивного мяча из-за головы, см | Бег на скорость на 90 м, с | Бег на скорость на 120 м, с | Бег на скорость на 150 м, с | Бег на скорость на 300 м, с |
| Ф.И. ребенка |  |  |  |  |  |  |  |  |

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

***Уровни освоения программы в средней группе****.*

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохранятся.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

***Уровни освоения программы в старшей группе.***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

***Уровни освоения программы в подготовительной группе***.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

1. **Организационно-педагогические условия**
   1. **Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале ДОУ для занятий фитбол-гимнастикой включает в себя:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Спортивный инвентарь и материалы** | **количество** | |
|  | Мяч-фитбол для гимнастики  (диаметр не менее 55 см) | 15 | |
|  | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 45 см) | 10 | |
|  | Прыгающий мяч с ручкой (диаметр не менее 40 см) | 10 | |
|  | Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра) | 20 | |
|  | Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра) | 20 | |
|  | Спорткомплекс из мягких модулей | 1 | |
|  | Коврик массажный | 20 | |
|  | Комплект следочков ладоней и ступней (по 6 пар) из мягкого пластика с шипами | 2 | |
|  | Коврик со следочками (в чехле комплект из 3 отдельных ковриков 250 х 42 см с фиксированным расположением следочков) | 2 | |
|  | Коррекционно-развивающий многофункциональный спортивно-игровой набор (монолитные пластиковые элементы с различным рифлением: для профилактики плоскостопия, развития сенсорики, разных видов движений) | 1 | |
|  | Спортивно-игровой набор (одинарные, тройные, четверные подставки, перекладины с комплектом тактильных накладок, мягкие дуги, горка-лесенка для спортивных игр, пластик) | 1 | |
|  | Гимнастический набор для построения полосы препятствий и развития основных движений | 1 | |
|  | Обручи пластмассовый плоский диаметром 35, 50,65 см (по 5 шт.) | 2 | |
|  | Речные камушки - комплект для упражнения в равновесии | 2 | |
| **Дополнительное оборудование** | | | |
| 19 | Музыкальный центр | | 1 |
| 20 | Подборка музыкальных произведений для комплекса ОРУ | | 1 |

* 1. **Кадровое обеспечение образовательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование образовательной  программы | Фамилия, имя,  отчество,  должность в соответствии с  номенклатурой  должностей педагогических работников | Уровень образования, полученная специальность (направление подготовки) по документу об образовании и (или) квалификации | Информация о дополнительном профессиональном образовании | Стаж пед.ой работы |
| Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (4-7 лет) физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» | Комаровских Нина Ивановна  Педагог дополнительного образования | Высшее-специалитет  Уральский государственный педагогический университет», 1999 г.  Специальность  «Физическое воспитание», квалификация  «Учитель физической культуры» | МБУ ИМЦ «Екатеринбургский Дом Учителя», «Содержание и педагогические технологии развития детей дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО», 72 часа,11.10.2014г. | 24 года |

* 1. **Обеспечение образовательной деятельности учебными и учебно-методическими изданиям**

1. «Дошколенок». Электронный журнал для детей и родителей, на страницах которого опубликованы материалы для обучения, воспитания и развлечения детей дошкольного и младшего школьного возраста. http://www.kindereducation.com
2. Все для детского сада. http://ivalex.vistcom.ru/
3. Дошкольное образование. Сайт предназначен для дошкольников, их родителей, а также воспитателей дошкольных образовательных учреждений. http://edu.rin.ru/preschool/index.html
4. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. М.: ТЦ Сфера, 2003.
5. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. Ростов н/Д: Феникс», 2005.
6. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым. М.-ВЛАДОС, 2003.
7. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
8. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
9. КазакевичН.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
10. Картушина М.Ю. Сценарии спортивных досуговдля детей 6-7 лет. М.: ТЦ Сфера, 2007.
11. Картушина М.Ю. Сценарии спортивных досуговдля детей 4-5 лет. М.: ТЦ Сфера, 2007.
12. Куаншкалиева А.Р. Физкультурные праздники для дошкольников. М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС,2008.
13. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
14. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
15. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
16. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
17. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
18. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и ме¬тодика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
19. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
20. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
21. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». 1. Хухлаева Д. В. "Занятия по физической культуре". Кн. Для воспитателя детского сада. – М., 1992. – 38с.
22. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
23. Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах»,СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2005
24. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.

**Приложение 1**

**«Имитационные упражнения и подвижные игры»**

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.
11. **«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
12. **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.
13. **«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
14. **«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
15. **«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
16. **«Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.
17. **Зайцы и волк** Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.
18. **Бармалей и куклы** Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,

Любим бегать и играть.

Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

1. **Дракон кусает хвост** Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».
2. **Найди свой мяч.** Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.
3. **Пингвины на льдине** Дети -«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.
4. **Не пропусти мяч** Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».
5. **Утки и собачка** Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.
6. **Тучи и солнышко** Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

1. **Утки и охотник**

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрей

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

1. **Лиса и тушканчики**

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

1. **Лошадка, ослик и подкова**

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой

Подковали ножку.

Выбежал с обновкой

Ослик на дорожку.

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

1. **Цапля и лягушки**

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

1. **Угадай, кто сидит на мяче**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок(по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

1. **Успей передать**

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

1. **Быстрая гусеница**

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

1. **Бездомный заяц**

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

1. **Противоположные движения**

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

**34. «Стоп, хоп. Раз»**

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится *на фитболе.*

*Упражнения*

**1. «Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

**2. «Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

**3. «Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

**4.«Собачка виляет хвостиком»**Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7.** Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

**8. «Клюем зернышки».**Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

**Приложение 2**

**Гимнастика для пальчиков**

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговария 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 помахать 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 –

Угощенье 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 средь 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 пальцам 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.

1. Дополнительная общеразвивающая программа для детей дошкольного возраста (4-7 лет) физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» На 2016-2017 год МАДОУ детский сад №145 [↑](#footnote-ref-2)
2. «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, организуют образовательный процесс … в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста…» п.7 Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [↑](#footnote-ref-3)
3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Расту здоровым. М.-ВЛАДОС, 2003. [↑](#footnote-ref-4)