


**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 131 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
Педагогическим советом  
ГБДОУ детский сад № 131  
(протокол от 31.08.2022 №1)

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом ГБДОУ детский сад № 131  
от 31.08.2022 № 160  
заведующий  Г.В. Иванова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ДЕТСКИЙ ФИТБОЛ»**

**Возраст обучающихся 5-7 лет  
Срок реализации – 1 год**

**Разработчик:  
Павловская Елена Анатольевна  
педагог дополнительного  
образования**

Санкт-Петербург  
2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Страницы</b>
<b>1.</b>	Пояснительная записка	<b>3</b>
<b>2.</b>	Учебный план	<b>5</b>
<b>3.</b>	Календарный учебный график	<b>6</b>
<b>4.</b>	Рабочая программа	<b>6-24</b>
<b>4.1</b>	Особенности организации образовательного процесса	<b>6</b>
<b>4.2</b>	Задачи программы	<b>6</b>
<b>4.3</b>	Содержание занятий	<b>6</b>
<b>4.4</b>	Планируемые результаты освоения программы	<b>7</b>
<b>4.5</b>	Календарно-тематическое планирование	<b>8</b>
<b>5</b>	Методические и оценочные материалы	<b>24</b>
<b>5.1</b>	Технологии	<b>24</b>
<b>5.2</b>	Используемая литература и методические материалы	<b>25</b>
<b>5.3</b>	Оценочные материалы	<b>26</b>

## 1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Детский футбол» разработана с учетом:

- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжением Комитета по образованию от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм»).
- Устава государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №131 компенсирующего вида Невского района Санкт-Петербурга
- Лицензии ГБДОУ от 22.03.2012 №591серия78П01 №00064121 на образовательную деятельность «Дополнительное образование детей и взрослых»

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Детский футбол» предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.

### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучение детей 5-7 лет с ограниченными возможностями развития (задержкой психического развития).

### **Актуальность**

«Детский футбол» - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Двигаясь, ребенок узнает окружающий мир, учиться любить его и целеустремленно действовать в нем. Ощущение умения красиво двигаться приносит им истинную радость и эстетическое удовольствие. Ребенок за короткое время может отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние. Воздействуя на мышечную деятельность ребенка растяжками, мы повышаем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрому восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний нервного перенапряжения.

«Детский футбол» - это современное направление физкультурно - оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и

профилактических задач.

### **Новизна и отличительные особенности программы**

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора;
- все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

### **Уровень освоения программы - общекультурный**

#### **Объем и сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один учебный год (октябрь 2022 - апрель 2023 ), занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 28 занятий в год. Продолжительность занятия – 30 минут.

#### **Цель**

развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений на фитбол-мячах, на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

1. Формирование навыка правильной осанки.
2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
4. Тренировка вестибулярного аппарата.
5. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
6. Нормализация психоэмоционального состояния.

##### **Развивающие:**

1. Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
2. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
3. Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
4. Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции.
5. Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
6. Совершенствование координационных способностей и равновесия.

##### **Воспитательные:**

1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.
3. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
4. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.

5. Совершенствовать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

#### **5-6 лет:**

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов ведином для всей группы темпе;

#### **6-7 лет:**

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательная деятельность по программе осуществляется на **русском языке**.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора** обучающихся в коллектив: принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

**Условия формирования групп:** группы одновозрастные; допускается дополнительный набор обучающихся на второй год обучения.

**Количество детей в группе:** в группах занимаются от 8 до 16 человек включительно, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в малых группах по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого обучающего с учетом его индивидуальных способностей.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- Фитбол-мячи.
- Разноцветные ленты (50см)
- Флажки;
- Гимнастические палки;
- Массажные дорожки;
- DVD проигрыватель;
- Подборка музыкальных файлов на диске, USB-накопителе.

### **Формы взаимодействия с родителями**

Взаимодействие с родителями могут проходить в форме консультаций, посещения занятий по запросу родителя в течение учебного года по договоренности с педагогом. Фотоотчет в течение месяца - размещение в группе в WhatsApp фото, роликов.

### **Техника безопасности детей на занятиях**

Работу начинать только с разрешения педагога. Используйте предметы только по их назначению. Соблюдать правила техники безопасности на занятиях с фитбол-мячами.

**Материально-техническое оснащение**

Занятия проводятся в спортивном зале.

Оборудование для занятий:

- Мячи – фитболы (диаметр 45 см)
- Схемы
- Иллюстрации

**2. Учебный план  
5-6 лет**

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Путешествие в мир футбола»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	<b>Упражнения в едином темпе</b>				
2.1.	Мой веселый звонкий мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
2.2.	«Бусинки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
2.3.	«Паровозик»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
2.4.	«Гусеница»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
2.5.	«Догони мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.	<b>Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола. Упражнения с наклонами.</b>				
3.1.	«Быстрый и ловкий»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.2.	«Волшебный сон»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.3.	«Ковбои»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.4.	«Здравствуй, солнце!»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.5.	«Птички в гнздышках»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.6.	Обезьянки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.	<b>Формирование осанки и равновесия</b>				
4.1.	«Веселые зайчата	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение,
4.2.	«Воздушный шар»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.3.	«Веселые старты»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.4.	«Зайчата»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.5.	«Ручеек»	25 мин	5 мин	20 мин	Открытое занятие для родителей
4.6.	«Гонка мячей»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.7.	«Два мяча»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
5.	<b>Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры</b>				
5.1.	«Хитрая лиса»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
5.2.	«Черепахи»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение

5.3.	«Вместе весело шагать»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
5.4.	«Ветер»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
6.	<b>Упражнения на растягивание</b>				
6.1.	« Жуки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
6.2.	«Непослушные мячи»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
6.3.	«Будьте здоровы»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
6.4.	«Лови мяч»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7.	<b>Выполнение упражнений в расслаблении мышц</b>				
7.1.	«Морские камушки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7.2.	«Веселые затейники»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7.3.	«Буратино»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7.4.	«Сделай фигуру»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
7.5.	«Вперед к победе!» Диагностика. Итоговые занятия:	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
	ИТОГО:	<b>13 часов 20 минут</b>	2 часа 40 минут	10 часов 40 минут	

### 6-7 лет

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество мин, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводно-ознакомительная встреча. Диагностика «Путешествие в мир футбола»»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
2.	<b>Упражнения в едином темпе</b>				
2.1.	«Мой веселый звонкий мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
2.2.	«Бусинки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
2.3.	«Паровозик»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
2.4.	«Гусеница»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
2.5.	«Догони мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.	<b>Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола. Упражнения с наклонами.</b>				
3.1.	«Быстрый и ловкий»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.2.	«Волшебный сон»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.3.	«Ковбои»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.4.	«Здравствуй, солнце!»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.5.	«Птички в гнездышках»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
3.6.	«Обезьянки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение

3.7.	«Веселые зайчата»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение,
4.	<b>Формирование осанки равновесия</b>				
4.1.	«Воздушный шар»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
5.4.2.	«Веселые спарты»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4.3.	«Зайчата»	30 мин	5 мин	25 мин	Упражнения на растягивание Наблюдение
6.4.4.	«Ручеек»	30 мин	5 мин	25 мин	Открытие занятия для Наблюдение
6.2.	«Непослушные мячи»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
6.4.5.	«Коврики»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4.6.	«Два мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Выполнение упражнений в расстановлении мячей Наблюдение
7.5.	«Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной опоры»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.5.1.	«Мухоморы и жуки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.5.2.	«Веселые зайчики»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.5.3.	«Веселое весло»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.5.	«Сделай фигуру»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.6.	«Вперед к победе!» Диагностика. Итоговые занятия:	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение Диагностика
	ИТОГО:	16 часов	2 часа 40 минут	13 часов 20 минут	



### Учебная нагрузка

Кол-во занятий в неделю	1 раза в неделю
Длительность	25/30 минут
Всего в месяц занятий	4
Всего занятий/часов в год	28/16 уч. часов

### 3. Календарный учебный график общеобразовательной общеразвивающей программы «Детский футбол»

Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил; СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. №2 г. Москва «Об утверждении санитарных правил и норм).

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	28 апреля	32	13	1 раз в неделю – 25 минут
1 год	01 октября	28 апреля	32	16	1 раз в неделю – 30 минут

### 4. Рабочая программа

#### 4.1. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в малых группах по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого обучающегося с учетом его индивидуальных способностей.

#### 4.2. Задачи

##### *Обучающие:*

- Формирование навыка правильной осанки.
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- Нормализация психоэмоционального состояния.

##### *Развивающие:*

- Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость,

быстрота, гибкость.

Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.

Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции.

Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.

Совершенствование координационных способностей и равновесия.

#### **Воспитательные:**

Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Воспитание целенаправленной двигательной активности.

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.

Совершенствовать эмоционально-волевою сферу, коммуникативные навыки.

### **4.3. Планируемые результаты освоения программы.**

#### **5-6 лет:**

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;

#### **6-7 лет:**

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;

сформирована привычка к здоровому образу жизни

### **4.4. Календарно-тематическое планирование.**

<b>месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Цель</b>	<b>Тема</b>	<b>содержание</b>
Октябрь	1	Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения	«Давайте познакомимся. В гости к мячику большому»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.
	2	упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать	«Весёлые мячики»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика.  Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками)

	3	правильной посадке на фитболе.	«Сильные руки»	<p>Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом).</p>
	4		«Мячик гуляет»	<p>Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами).</p>
Ноябрь	1	Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым	«Воробышки играют»	<p>Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).</p>
	2	положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.	«Воробышки»	<p>Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и кот».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).</p>

	3		«Мишка играет»	<p>Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).</p>
	4		«В гости к мишке»	<p>Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).</p>
Декабрь	1	Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений	«Мы гуляем и играем».	<p>Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование крышек)</p>
	2		«Быстрые ребята»	<p>Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)</p>

	3		«Мостик»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место».
				Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)
	4		«Улитка»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши».  Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
Январь	1	Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	«Зайчата»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
	2	формировать навык держать	«Мишка – шалунишка»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши».  Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)

	3	осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы	«Весёлые мышата»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж.
		темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.		Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» .
Февраль	1		«Спортивные ребята»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	2	Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему,	«Улитка»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	3	дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку	«Быстрые и ловкие»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

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

	3		«Бусинки»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)</p>
	4		«Солнечные зайчики»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)</p>
Апрель	1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.	«Мы гуляем и играем»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)</p>



	2		«Дружные Ребята»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки)
	3		«Сороконожка»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия
				«Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)
	4		«Мы спортсмены» –	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
				Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» .
	4		Итоговые показательные упражнения	

#### 4.5. Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.

##### Октябрь.

##### Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.

- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Основная часть:** Комплекс упражнений с фитболами.

**1. Упражнение «Пчелки в ульях сидят»:**

**2. Упражнение «Не под окном, а около»:**

Не под окном, а около Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало,  
Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

**3. Упражнение «Раз, два, три...»:**

Раз, два, три, четыре... Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

**Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя).**  
(см. А.А Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

**Основные движения:** Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Креативная пауза:**

**Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).**

**Подвижная игра «Замри» (3-4неделя).**

**Подвижная игра «Бездомный заяц» (1-2 неделя).**

**Подвижная игра «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).**

**Заключительная часть:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

**Ноябрь.**

**Задачи:**

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вводная часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Основная часть:**

1. **Упражнение «Маятник»:** Качаться я весь день  
подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник – трудяга,  
Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2. **Упражнение «Лисичка»:** Рыжая лисичка

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч (при выполнении упражнения следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. **Упражнение «Змея»:** По делам змея  
ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся,  
Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. (голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе

позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

#### 4. Упражнение «Гусеница»: Медленно

гусеница По листочку ползет, Из пушинок путаницу  
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упражнение выполняется с попеременным движением рук.)

**Ритмическая гимнастика: Разучивание композиции «Кошки –мышки»**  
(А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

**Повторение композиций «Облака». «Буратино».**

**Креативная пауза:** Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...).

**Подвижная игра «Охотники и утки»** (1-2неделя).

**Подвижная игра «Бармалей и куклы»** (3-4 неделя).

**Заключительная часть:** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

**Декабрь:**

**Задачи:**

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вводная часть:** Ходьба и бег по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

**Основная часть:**

**1.Упражнение «Бабочка»:** И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз). Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**2.Упражнение «Елочка»:** И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

**3. Упражнение «Книга»:** И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п.

/книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть

- прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

**Ритмическая гимнастика «Три белых коня»** - разучивание.

**«Буратино» и «Кошки- мышки»** - повторение.

**Креативная пауза «Танцевальный марафон»** (1-2 неделя):

**«Изображение различных действий с мячом»** - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

**Подвижная игра «Ловишки на мячах»** (1-2неделя).

**Подвижная игра «Снежная крепость»** (3-4 неделя).

**Заключительная часть:** Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

**Январь.**

**Задачи:**

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вводная часть:** Ходьба и бег по кругу врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

**Основная часть:**

**1.Упражнение «Легучая мышь»:** И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п. ..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками наполу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении

следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упражнение «Мостик»:** И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить затем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**Ритмическая гимнастика: Композиция «Морские волки»** - разучить.

**«Три белых коня», «Кошки – мышки»** - повторять.

**Креативная пауза: Подвижная игра «Морская фигура».**

**Подвижная игра «Морская фигура».**

**Подвижная игра «Снежками по мячу»** (1-2 неделя).

**Подвижная игра «Кенгуру»** (3-4 неделя).

**Заключительная часть:** Упражнение на расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч,

свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

### **Февраль.**

#### **Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение в рассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

#### **Основная часть:**

##### **1. «Покачайся»:**

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

##### **2. «Ходьба»:**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

##### **3. «Круговые движения рук»:**

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4- и.п. /браз/.

##### **4. «Наклонись»:**

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к. ст./

##### **5. «Ногу подними»:**

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к. ногой/.

##### **6. «Ложись»:**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/.

##### **7. «Мостик»:**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8 раз/.

##### **8. «Часы»:**

**И.п.:** сидя на фитболе, руки за головой. **1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./.**

Прыжки с фитболом в руках.

**Ритмическая гимнастика «Дракончик Драки»** (разучивание).

**«Морские волки». «Три белых коня»** (повторение).

**Креативная пауза: Подвижные игры «Замри», «Придумай движение».**

**Подвижные игры «Бармалей и куклы», «Стоп, хлопок, раз».** (1-2 неделя).

**Подвижные игры «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый»** (3-4 неделя).

**Эстафета «Быстрая гусеница».**

**Заключительная часть:** Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

### **Март.**

#### **Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

**Основная часть:** Ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Четыре хлопка руками; притопы ногами; четыре хлопка руками; прыжки, сидя на мяче.

**Ритмическая гимнастика «Облака», «Буратино», «Дракончик Драки»** - совершенствовать качество выполнения движений.

**Упражнение «Ножницы»:**

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4-движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях). (6 -8р).

**Креативная пауза «Придумай движение».**

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.

**Подвижная игра «Охотники и утки».** Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». **Эстафеты:**

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся».**

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

**Апрель.**

**Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ.
- Укреплять мышечный корсет.

**Вводная часть:** Ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьбана восстановление дыхания.

**Основная часть:**

**1. «Шагают пальцы»:**

И.п. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

**2. «Потянись»:**

И.п. стоя, наклон вперед, касаясь мяча ладонями, 1-2- прокатить мяч вперед, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить), 3-4- прокатить мяч в и.п.

**3. «Хлопки»:**

И.п. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

**4. «Пружинка»:**

И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях. 1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

**5. «Перекаты»:**

И.п. сидя на мяче, ноги вместе. 1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

**6. «Покатаемся на мяче»:**

И.п. сидя на мяче, руки вниз.Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на

спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодич на поясницу и опуститься до лопаток.

#### **7. «Колобок»:**

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу,

левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

#### **8. «Отдыхаем»:**

И.П. лёжа на мяче, на животе. Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад. Мышцы спины и живота расслаблены.

#### **9. «Пошагаем»:**

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.5-8- и.п.

#### **10. «Попрыгунчики»:**

**И.П. сидя на мяче, руки на поясе.**

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление.

#### **Задачи:**

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вводная часть:** Ходьба и бег с мячом по кругу, врасыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. **Подвижная игра** «Стоп, хлоп, раз!».

**Основная часть:** Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».

**Креативная пауза:** **Подвижная игра** «Играй, играй, мяч не теряй».

**Подвижная игра** «Танцевальный марафон».

**Подвижная игра** «Замри».

**Эстафеты:** «Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

**Подвижные игры по желанию детей.**

**Заключительная часть:** Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.



## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Технологии

Наименование технологий	Содержание технологии
Игровые	Ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая.
Личностно-ориентированного обучения	Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных способностей ребенка.
Здоровье-сберегающие	Занятия проводятся с учетом моментов оздоровления. Становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.

### 5.2. Используемая литература и методические материалы.

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.

#### Программа составлена на основе методических разработок:

- 1.Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011
- 2.Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
- 3.Е.В. Сулим «Детский фитнес» М., 2014
- 4.Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» М., 2009

### 5.3. Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения обучающихся планируемых результатов

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей.  
Оценка производится в рамках педагогической диагностики.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в процессе обучения по программе	Наблюдение-Анализ процесса и продуктов детской деятельности	2 раза в год	2 недели	Октябрь  Май

Оценивание качества образовательной деятельности:

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольноговозраста;
2. учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
3. ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
4. обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной учреждения и для педагогов в соответствии:
  - с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве;
  - разнообразием вариантов образовательной среды.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия

### Диагностика развития физических качеств обучающихся

Для оценки психомоторного развития используются следующие диагностические методики.

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

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.

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