

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад № 131
(протокол от 29.08.2025 №1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГБДОУ детский сад № 131
от 29.08.2025 № 156
заведующий Г.В. Иванова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ДЕТСКИЙ ФИТБОЛ»

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

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

Санкт-Петербург
2025

СОДЕРЖАНИЕ

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

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Детский фитбол» 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 фитбол» 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 фитбол» - 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 фитбол» - 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 (футбол - 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 2025 - апрель 2025), занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня, 4 занятия в месяц, 28 занятий в год. Продолжительность занятия – 25/30 минут.

Цель

развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений на футбол-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, эмоций.
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 ВКгруппе (фото, роликов).

Техника безопасности детей на занятиях

Работу начинать только с разрешения педагога. Используй 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 фитбола»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2.	Упражнения в едином темпе				
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.	Упражнения на выполнение комплекса обще развивающих упражнений с использованием фитбола. Упражнения с наклонами.				
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 гнездышках»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
3.6.	Обезьянки»	25 мин	5 мин	20 мин	Наблюдение
4.	Формирование осанкии равновесия				
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.	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры				
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.	Упражнения на растягивание				
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.	Выполнение упражнений в расслаблении мышц				
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:	13 часов 20 минут	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 фитбола»»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение за детьми во время вводного занятия Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
2.	Упражнения в едином темпе				
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.	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола. Упражнения с наклонами.				
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.	Формирование осанкии равновесия				
4.1.	«Воздушный шар»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
5.2.	«Веселые спарты»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4.3.	«Зайчата»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4.4.	«Ручеек»	30 мин	5 мин	25 мин	Открытое занятие для родителей
4.5.	«Гонка мячей»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
4.6.	«Два мяча»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
5.	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площиади опоры				
5.1.	«Хитрая лиса»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
5.2.	«Черепахи»	30 мин	Упражнения на растягивание		Наблюдение
5.3.	«Вместе весело	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
6.1.	«Жуки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
6.2.	Непослушные мячи»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
6.3.	«Лови мяч»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.	Выполнение упражнений в расслаблении мышц				
7.1.	«Будьте здоровы»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.2.	«Морские камушки»	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.3.	«Веселые затейники	30 мин	5 мин	25 мин	Наблюдение
7.4.	«Буратино»	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 общеразвивающей программы «Детский фитбол»

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 2025	30 апреля 2026	28	12	1 раз в неделю – 25 минут
1 год	01 октября 2025	30 апреля 2026	28	14	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, эмоций.

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-волевую 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.

месяц	№ занятия	Цель	Тема	содержание
Октябрь	1	Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.	«Давайте познакомимся. В гости к мячикам больших»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.
	2		«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		«Сильные руки»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы».

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

	3		«Мишка играет»	Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Мишка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).
	4		«В гости к мишке»	Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и автомобиль». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).
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».	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)
	2		«Быстрые ребята»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)

	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 формировать навык держать	«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		«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	Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку	«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		«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	Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, 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 платочеков)
	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		Итоговое 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 игротреннинг 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» (3-4 неделя).

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» (1-2 неделя).

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.
- Упражняться 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, врассыпную 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 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 (16раз). 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» (1-2 неделя).

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 «Летучая мышь»: И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками наполовину, 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 врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся»:

Самостоятельный 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, хлоп, 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- самые 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. Ходьба 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 вперёд, касаясь мяча ладонями,1-2- прокатить мяч вперёд, 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 ягодиц 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 пояссе.

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 технологии	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. Горбатенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, 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 обучающимися 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 апрель

Оценивание качества образовательной деятельности:

1. поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
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 прымкает 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 туже 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.