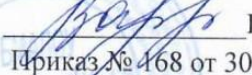


Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 17 комбинированного вида»

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий  
БМАДОУ «Детский сад № 17»

  
Г.Р. Валиева  
Приказ № 468 от 30.08.2024 г.

ПРИНЯТО:  
на Педагогическом совете БМАДОУ  
«Детский сад № 17»  
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-  
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЕТСКИЙ ФИТНЕС»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Ивлева Елена Александровна  
Педагог дополнительного образования

Берёзовский городской округ

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи.....	6
3. Содержание Программы.....	7
4. Планируемые результаты и способы определения их реализации.....	21
5. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	22
6. Учебный план.....	28
7. Календарный учебный график.....	29
8. Рабочая программа педагога.....	32
9. Оценочные материалы.....	50
10. Методические материалы.....	52
Приложение 1.....	53
Приложение 2.....	55
Приложение 3.....	70
Приложение 4.....	76
Приложение 5.....	78
Приложение 6.....	84

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» (далее Программа) составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

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

5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

6. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» (далее Программа) разработана с учетом программы О.Н.Рыбкиной, Л.Д. Морозовой «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет» реализуется в рамках физкультурно - спортивной направленности развития дошкольников и направлена на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяются тем, как развиты у них основные физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Новизна данной Программы заключается в том, что в работе используются новые методики преподавания, новые технологии в проведении занятий, нововведения итоговой реализации программы.

Актуальность программы - Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность Программы для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей (проведенный анализ родительского опроса на дополнительные образовательные услуги, потенциал ДОО).

Педагогическая целесообразность - содержание Программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии -

позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что фитбол – гимнастика относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе, возможностью борьбы с гиподинамией. Создавая систему оздоровительной гимнастики, мы используем из существующих оздоровительных программ наиболее эффективные и разнообразные методы и средства, всесторонне воздействующих на организм ребенка.

Специфика восприятия и понимания «Фитбол – гимнастика» как оздоровительно - профилактической физической культуры (в отличие от обобщенного понимания физической культуры как условия здорового образа жизни) предполагает наличие достаточно четких критериев оценки уровня физического состояния детей, т.е. определенный медико - педагогический контроль. При работе с дошкольниками в качестве конечного критерия воздействия на занимающихся фитбол – гимнастикой используются показатели антропометрических и физиологических норм, имеющие связь со здоровьем. Это оценивает оптимальность физического состояния и двигательной активности, включающее достижение определенного уровня результатов выполнения двигательных тестов и низкий уровень риска развития заболеваний.

## **2. Цели и задачи.**

### ***Цель программы.***

Развивать физические качества детей, используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики.

### ***Задачи программы.***

1. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребностей в движении и интереса к занятию фитбол – гимнастикой.
2. Познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его наклонностями и способностями в фитбол – гимнастике, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляции физического состояния.
3. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

### 3. Содержание программы.

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
Октябрь	Первая встреча. Путешествие в страну здоровья.	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. 2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	2	– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;  – отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;  – передача фитбола друг другу, броски фитбола; (Приложение 2, упр.1-2); «Послушаем свое дыхание», «Зайцы и волк».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Большой, веселый мяч	1. Обучить правильной посадке на фитболе. 2. Совершенствовать правильную посадку на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 1.  Приложение 2, упр. 3-6. «Дракон кусает хвост», «Домик»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Учимся мечтать	1. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	Приложение 2, упр. 7-10.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

		2. Совершенствовать упражнения на сохранения равновесия на фитболе.		«Цветок», «Цапля и лягушки», «Утки и охотник».	
	Катимся - катимся	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 22, 24  Этюд «Земля», Поза абсолютного покоя»	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Ноябрь	Мы умеем.  Чудесный мяч.	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола в едином для всей группы темпе. 2. Совершенствовать комплекс упражнений на фитболе.	2	Приложение 2, упр 11-18.  «Ветер», «Радуга. -обними меня!»	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола. 2. Растягивание с помощью футбола.	2	Приложение 2, упр. 18, 20.  «Пускаем мыльные пузыри», «Гроза», Моя семья», «Успей передать».	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудесный мяч	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 3.	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.



		2. Совершенствовать качество упражнений в равновесии.		Приложение 2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит на мяче»	
	Нам не страшно	1. Ознакомить с приемами самостраховки. 2. Совершенствовать приемы самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12.  «Не пропусти мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Качаемся-катаемся	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	1	Приложение 2, упр.1-6. «Тучи и солнышко», «Лошадка. ослик и подкова». «Быстрая гусеница».	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Декабрь	Юные спортсмены	1. Научить сохранению правильной осанки и координации. 2. Совершенствовать правильную осанку и координацию движений в упражнениях на футболе.	2	Приложение 7 Комплекс 4.  Приложение 2..упр.1-3, 6,8,12.15. Этюд «Земля», «Барашки», «Моя семья», «Кошка и мышка»	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудеса	1. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе.	2	Приложение 7 Комплекс 5.	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

		2.Совершенствовать упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.		Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	
	Мы любим чудеса	1.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  2.Совершенствовать правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 6.  Приложение 2, упр. 15-20. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	1.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.  2.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2	Приложение 7 Комплекс 2.  Приложение 2, упр. 21-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Январь	Крылышки	1.Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в	2	Приложение 7 Комплекс 4.	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки

		полусогнуты в стартовом положении на полу. Действовать в едином для всей группы темпе.  2.Совершенствовать комплекс ОРУ.		Приложение 2. Упр. 4, 8, 10, 11, 12. Игры (по выбору детей)	(ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся-потянемся	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.  2.Совершенствовать комплекс ОРУ на раастягивание с использованием фитбола.	2	Эстафеты с фитболом.  Приложение 2. Упр. 13,18,19,20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Покатаемся	1.Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  2. Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 5.  Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.
		1.Совершенствовать технику упражнений с фитболом.  2.Совершенствовать технику упражнений с фитболом.	2	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26.  Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Февраль	Отдыхаем	1.Научить выполнению	2	Приложение 7 Комплекс 3.	Мяч для фитбола-12 шт.,

		упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2.Совершенствовать выполнение упражнений в расслаблении на фитболе.		Приложение 2, упр. 4-10.	гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Спортсмены	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 6.  Приложение 2. Упр. 6,10-16 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Веселые ножки	1.Побуждать к проявлению: настойчивости при конечном результата, стремления к качественному выполнению движений. 2.Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 1.  Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Страна здоровья	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26.  Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
Март	Растем здоровыми	1.Совершенствовать технику	2	Приложение 2, упр. 5,9,10,12.	Мяч для фитбола-12 шт.,

		<p>выполнения упражнений с футболом.</p> <p>2.Подвижные игры с футболом.</p>		<p>Приложение 3 «Воздушный шар в грудной клетке»</p> <p>Приложение 4 «Трясучка и вибрация».</p> <p>Приложение 5 «Капитан».</p>	<p>гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.</p>
	<p>Покатаемся</p>	<p>1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p> <p>2. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>2</p>	<p>«Наклонись»- и.п.: сидя на футболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на футболе, встать, футбол слева. То же, прокат влево на футболе;</p> <p>- «Повороты»и.п.: лежа на животе на футболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с футболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>-то же упражнение с опорой на футбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на футболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить футбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p> <p>Приложение 3 «Ежик».</p> <p>Приложение 4 «Цветок».</p> <p>Приложение 6 «Бармалей и куклы»</p>	<p>Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.</p>

Тянемся – потянемся	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	2	<p>Ложатся спиной на мяч, ступни упирают в пол, ладони заводят за голову. Слегка приподнимая плечи вверх, выполняют сокращения по 8–10 раз.</p> <p>Для растяжения позвоночника: сидя на мяче, медленно перекатывают его. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, постепенно отклоняются и перемещают шар под поясницу.</p> <p>Продолжая растягивать позвоночник, очень медленно откидываются назад до прикосновения ладонями к полу. Также медленно возвращаются в исходное положение.</p> <p>Приложение 5 «Дракон кусает хвост», «Лиса и тушканчики», «Успей передать»</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентир)- 8 шт.
Покачаем	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваем на фитболе.</p> <p>2. Подвижные игры с фитболом.</p>	2	<p>Приложение 7 , комплекс 1. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?».</p> <p>Приложение 5, «Фитбол в</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентир)- 8 шт.

				воздухе»	
Апрель	Ловкие, умелые	1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.  2. Совершенствовать технику сохранения осанки при уменьшении площади опоры.	2	1. Упражнение сидя на фитболе: - поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками.  Приложение 6 «Быстрая гусеница», «Стоп, хоп. Раз.»	
	Сильные и смелые	1. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

		2.Продолжать обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.		<p>положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>2.Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Приложение 5 «Кошка и мышка», «Моя семья».</p> <p>Приложение 6 «Найди свой мяч»</p>	
	Юные спортсмены	<p>1.Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>2.Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	2	Приложение 7 Комплекс 2. Игры на выбор	



	Спортсмены	<p>1.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.</p> <p>2. Подвижные игры с фитболом.</p>	2	<p>1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p> <p>3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>Игры на выбор.</p>	
Май	Отдыхаем	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	<p>1 И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2.Сидя на полу спиной к фитболу,</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

				<p>придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.</p> <p>Игры на выбор.</p>	
	Веселые ребята	<p>1.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</p> <p>2.Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.</p>	2	<p>Приложение 7 Комплекс 3.</p> <p>Эстафеты и подвижные игры на выбор.</p>	
	Спортсмены	<p>1.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.</p>	2	<p>1 Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.</p> <p>2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p>	

	Большой, веселый мяч	<p>1.Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.</p>	2	<p>1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>Игры на выбор.</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
Июнь	Буратино	<p>1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.</p>	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Буратино	<p>1.Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.</p>	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

	Спортивные ребята	1.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.  2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.
	Веселые старты	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Эстафета с фитболами	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.
	«Мой друг – фитбол»	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности	1	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.

#### 4. Планируемые результаты освоения Программы

Для выявления результатов освоения Программы проводится мониторинг, который позволяет выявить уровень освоения программы и индивидуального развития обучающихся.

К концу учебного года воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах футбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития футбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, и развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей 1 раз в 3 месяца, на спортивных праздниках и спортивных развлечениях в БМАДОУ «Детский сад № 4».

## **5. Организационно – педагогические условия реализации Программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 1 год обучения. При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих задач. При этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки обучающихся, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способность формировать умение занимать себя позволяет развитие культурно досуговой деятельности дошкольников по интересам. Необходимо развивать наклонности детей в физкультурно-спортивной деятельности. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в музыкально - физкультурном зале. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий в музыкально - физкультурном зале включают следующее: проветривание помещения; влажная уборка; санитарно гигиеническая обработка физкультурного оборудования.

Для гармонического физического развития обучающихся большое значение имеют материально-технические условия, созданные на базе БМАДОУ «Детский сад № 4»:

- использование видео, слайдов, компьютера для просмотра упражнений, этапов их выполнения, мастер - классов;
- использование музыкального центра для создания психологического комфорта во время занятий;
- использование плакатов, схем.

### Материально-техническое обеспечение

#### *Оборудование:*

- столы детские – 1 шт.;
- стулья детские – 30 шт.;
- шкаф – 1 шт.;
- стул взрослый;
- скамья гимнастическая – 2 шт.
- стойка – ограничитель – 8 шт.
- спортивный комплекс – 1 шт.
- маты – 3 шт.
- коврик гимнастический -16 шт.

- мяч – гимнастический – 1 шт. (55 см)
- мяч – гимнастический - 15 шт. (45 см)
- бактерицидная лампа – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- проектор – 1 шт..

*Наглядно – методические пособия:*

- комплекс подвижных игр с фитболом;
- комплекс упражнений на фитболе;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы гимнастики для пальчиков.

*Электронные ресурсы:*

- флеш - карта с музыкой;
- мультимедийная установка;
- флеш - карта с комплексом упражнений на фитболе.

Педагог дополнительного образования:

*Должностные обязанности.* Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплекдует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет физические способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие

мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе двигательную, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, актуальные вопросы. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта физкультурно-спортивной деятельности, познавательного интереса, используя компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся, в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

*Должен знать:* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их физического развития; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций



и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

*Требования к квалификации.* Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения (музыкальный центр, ноутбук, проектор). Предметно - развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам Программы, а также способствует трансформации знаний, умений в опыт. Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

#### Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

Важнейшим условием для проведения занятий является - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние

здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Занятия проводятся в течение календарного года, с группой 10 – 12 человек, 2 раза в неделю (во второй половине дня, в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-14 продолжительность занятий составляет 30 минут.

С согласия педагога могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

На занятиях футбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на футболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, б е з кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий футбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в

вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приемам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте.

## 6. Учебный план

<i>Кол-во занятий</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Формы мониторинга</i>
	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего</i>	
В неделю			2	*беседы; *вопросы *наблюдение, *контрольные упражнения *тестирование в игровой деятельности
В месяц	1	7	8	
В год	9	63	72	

### Формы мониторинга выполнения программы.

#### 1. Участие воспитанников:

- в показательных занятиях для родителей 1 раз в 3 месяца;
- в спортивных праздниках, развлечениях в БМАДОУ «Детский сад № 17»;
- в городских спортивных мероприятиях;

#### 2. Оформление фотостенда «Детский футбол».

## 7. Календарный учебный график 2024-2025 учебный год

Календарный учебный график Программы составлен на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»

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

4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

5. Производственный календарь на 2024 – 2025гг.

Праздничные (выходные) дни:

Ноябрь 3– 4.

Январь – 1-8.

Февраль – 23-25;

Март – 8-10.

Май –9-12.

Июнь – 12;

### Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий	Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
1-й	1	У	2	2-й	1	П	0
	2	У	2		2	У	2
	3	У	2		3	У	2
	4	У	2		4	У	2
					5	У	2
<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>	<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>
Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий	Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
3-й	1	У	2	4-й	1	П	0
	2	У	2		2	У	2
	3	У	2		3	У	2
	4	У	2		4	У	2
					5	У	2
<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>	<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>
Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий	Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
5-й	1	У	0	6-й	1	У	1
	2	У	2		2	П	1
	3	У	2		3	У	2
	4	П	2		4	У	2
	5	У	2		5	У	2
<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>	<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>
Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий	Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий
7-й	1	У	2	8-й	1	П	0
	2	У	2		2	У	2
	3	У	2		3	У	2
	4	У	2		4	У	2
					5	У	2
<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>	<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>
Месяц	Неделя	Деятельность	Кол-во занятий	<b>Общее количество занятий за I полугодие:</b>			<b>24</b>
9й	1						

	<b>2</b>	<b>У</b>	<b>2</b>	<b>Общее количество занятий за II полугодие:</b>	<b>48</b>
	<b>3</b>	<b>У</b>	<b>2</b>		
	<b>4</b>	<b>У</b>	<b>2</b>	<b>Общее количество занятий за учебный год:</b>	<b>72</b>
	<b>5</b>	<b>У</b>	<b>2</b>		
<b>Общее количество занятий за месяц:</b>			<b>8</b>		

**8. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ПРОГРАММЕ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»**



### ***Цель программы.***

Развивать физические качества детей, используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол–гимнастики.

### ***Задачи программы.***

1. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребностей в движении и интереса к занятию фитбол – гимнастикой.
2. Познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его наклонностями и способностями в фитбол – гимнастике, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляции физического состояния.
3. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.

### **Планируемый результат**

К концу учебного года воспитанники приобретают знания:

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

У воспитанников формируются представления:

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

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, и развивать мелкую моторику;

– поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей 1 раз в 3 месяца, на спортивных праздниках и спортивных развлечениях в БМАДОУ «Детский сад № 4».

## Содержание программы

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
Октябрь	Первая встреча. Путешествие в страну здоровья.	1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях. 2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	2	– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;  – отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;  – передача фитбола друг другу, броски фитбола; (Приложение 2, упр. 1-2); «Послушаем свое дыхание», «Зайцы и волк».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Большой, веселый мяч	1. Обучить правильной посадке на фитболе.  2. Совершенствовать правильную посадку на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 1.  Приложение 2, упр. 3-6. «Дракон кусает хвост», «Домик»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Учимся мечтать	1. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  2. Совершенствовать	2	Приложение 2, упр. 7-10.  «Цветок», «Цапля и лягушки»,	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

		упражнения на сохранения равновесия на фитболе.		«Утки и охотник».	
	Катимся - катимся	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  2.Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 22, 24  Этюд «Земля», Поза абсолютного покоя»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Ноябрь	Мы умеем.  Чудесный мяч.	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.  2. Совершенствовать комплекс упражнений на фитболе.	2	Приложение 2, упр 11-18.  «Ветер», «Радуга. -обними меня!»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	1.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.  2.Растягивание с помощью фитбола.	2	Приложение 2, упр. 18, 20.  «Пускаем мыльные пузыри», «Гроза», Моя семья», «Успей передать».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудесный мяч	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  2. Совершенствовать качество упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 3.  Приложение 2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

				на мяче»	
	Нам не страшно	1. Ознакомить с приемами самостраховки. 2. Совершенствовать приемы самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12.  «Не пропусти мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Качаемся-катаемся	1.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 2, упр.1-6. «Тучи и солнышко», «Лошадка. ослик и подкова». «Быстрая гусеница».	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Декабрь	Юные спортсмены	1.Научить сохранению правильной осанки и координации. 2.Совершенствовать правильную осанку и координацию движений в упражнениях на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 4.  Приложение 2..упр.1-3, 6,8,12.15. Этюд «Земля», «Барашки», «Моя семья», «Кошка и мышка»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудеса	1.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 2.Совершенствовать упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 5.  Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы любим чудеса	1.Научить сохранению	2	Приложение 7 Комплекс 6.	Мяч для фитбола-12 шт.,

		<p>правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2.Совершенствовать правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>		<p>Приложение 2, упр. 15-20. Игры (по выбору детей)</p>	<p>гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.</p>
	Быстрые веселые, смелые	<p>1.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>2.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	2	<p>Приложение 7 Комплекс 2.</p> <p>Приложение 2, упр. 21-26. Игры (по выбору детей)</p>	<p>Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.</p>
Январь	Крылышки	<p>1.Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в полусогнуты в стартовом положении на полу. Действовать в едином для всей группы темпе.</p> <p>2.Совершенствовать комплекс ОРУ.</p>	2	<p>Приложение 7 Комплекс 4.</p> <p>Приложение 2. Упр. 4, 8, 10, 11, 12. Игры (по выбору детей)</p>	<p>Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.</p>

	Тянемся-потянемся	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.  2. Совершенствовать комплекс ОРУ на раастягивание с использованием фитбола.	2	Эстафеты с фитболом.  Приложение 2. Упр. 13,18,19,20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Покатаемся	1. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.  2. Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 5.  Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.
		1. Совершенствовать технику упражнений с фитболом.  2. Совершенствовать технику упражнений с фитболом.	2	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26.  Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
Февраль	Отдыхаем	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.  2. Совершенствовать выполнение упражнений в расслаблении на фитболе.	2	Приложение 7 Комплекс 3.  Приложение 2, упр. 4-10.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Спортсмены	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 6.	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

		2.Подвижные игры с фитболом.		Приложение 2. Упр. 6,10-16 Игры (по выбору детей)	
	Веселые ножки	1.Побуждать к проявлению: настойчивости при конечном результата, стремления к качественному выполнению движений.  2.Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 1.  Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Страна здоровья	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26.  Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
Март	Растем здоровыми	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.  2.Подвижные игры с фитболом.	2	Приложение 2, упр. 5,9,10,12. Приложение 3 «Воздушный шар в грудной клетке»  Приложение 4 «Трясучка и вибрация». Приложение 5 «Капитан».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Покатаемся	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	2	«Наклонись»- и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же,	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориенртиры)- 8 шт.



		2. Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.		<p>прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;</p> <p>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p> <p>Приложение 3 «Ежик».</p> <p>Приложение 4 «Цветок».</p> <p>Приложение 6 «Бармалей и куклы»</p>	
	Тянемся – потянемся	<p>1. Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p> <p>2. Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	2	<p>Ложатся спиной на мяч, ступни упирают в пол, ладони заводят за голову. Слегка приподнимая плечи вверх, выполняют сокращения по 8–10 раз.</p> <p>Для растяжения позвоночника: сидя на мяче, медленно перекатывают его. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, постепенно отклоняются и перемещают шар под поясницу.</p> <p>Продолжая растягивать</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

				<p>позвоночник, очень медленно откидываются назад до прикосновения ладонями к полу. Также медленно возвращаются в исходное положение.</p> <p>Приложение 5 «Дракон кусает хвост», «Лиса и тушканчики», «Успей передать»</p>	
	Покачаемся	<p>1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваем на фитболе.</p> <p>2. Подвижные игры с фитболом.</p>	2	<p>Приложение 7, комплекс 1. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?».</p> <p>Приложение 5, «Фитбол в воздухе»</p>	<p>Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентир)- 8 шт.</p>
Апрель	Ловкие, умелые	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p>	2	<p>1. Упражнение сидя на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> </ul> <p>2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие</p>	

		2. Совершенствовать технику сохранения осанки при уменьшении площади опоры.		<p>в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками.</p> <p>Приложение 6 «Быстрая гусеница», «Стоп, хоп. Раз.»</p>	
	Сильные и смелые	1. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	2	<p>1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>2. Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p>	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

		2.Продолжать обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.		Приложение 5 «Кошка и мышка», «Моя семья». Приложение 6 «Найди свой мяч»	
	Юные спортсмены	1.Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  2.Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	2	Приложение 7 Комплекс 2. Игры на выбор	
	Спортсмены	1.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	2	1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки») Голову не поднимать. 3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.	

		2. Подвижные игры с фитболом.		Игры на выбор.	
Май	Отдыхаем	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	2	1 И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо. Игры на выбор.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Веселые ребята	1. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	Приложение 7 Комплекс 3.  Эстафеты и подвижные игры на выбор.	
	Спортсмены	1. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	2	1 Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.	

		2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.		2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.	
	Большой, веселый мяч	1. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.  2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  Игры на выбор.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
Июнь	Буратино	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

	Буратино	1.Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.  2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Спортивные ребята	1.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.  2. Совершенствовать комплекс ОРУ с фитболом.	2	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Веселые старты	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Эстафета с фитболами	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	«Мой друг – фитбол»	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности	1	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

## Учебный план

Кол-во занятий	Количество часов			Формы мониторинга
	Теория	Практика	Всего	
В неделю			2	*беседы; *вопросы *наблюдение, *контрольные упражнения *тестирование в игровой деятельности
В месяц	1	7	8	
В год	9	63	72	

## Тематический план

№п/п	Название темы	Количество часов			Формы мониторинга
		всего	теория	практика	
1.	Первая встреча.	1	1		Беседа, вопросы
2.	Путешествие в страну здоровья.	1		1	Беседа, вопросы
3.	Большой, веселый мяч	4		4	Наблюдение, контрольные упражнения
4.	Учимся мечтать	2		2	Наблюдение
5.	Катимся - катимся	2	1	1	Наблюдение
6.	Мы умеем.	1		1	Контрольные упражнения
7.	Чудесный мяч.	3		3	Наблюдение, контрольные упражнения
8.	Тянемся-потянемся	6	1	5	Наблюдение, контрольные упражнения
9.	Нам не страшно	1		1	Тестирование в игровой деятельности
10.	Качаемся - катаемся	1		1	Тестирование в игровой деятельности
11.	Юные спортсмены	4	1	3	Наблюдение, контрольные упражнения
12.	Чудеса	2		2	Беседа, наблюдение
13.	Мы любим чудеса	2		2	Тестирование в игровой деятельности
14.	Быстрые веселые, смелые	2		2	Тестирование в игровой деятельности, беседа
15.	Крылышки	2		2	Тестирование в игровой деятельности
16.	Покажемся	6	1	5	Наблюдение, контрольные



					упражнения
<b>17.</b>	Отдыхаем	<b>3</b>		<b>3</b>	Беседа, наблюдение
<b>18.</b>	Спортсмены	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	Беседа, наблюдение
<b>19.</b>	Веселые ножки	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование в игровой деятельности
<b>20.</b>	Страна здоровья	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование в игровой деятельности
<b>21.</b>	Растем здоровыми	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование в игровой деятельности, беседа
<b>22.</b>	Покачаемся	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>23.</b>	Ловкие, умелые	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Тестирование в игровой деятельности
<b>24.</b>	Сильные и смелые	<b>2</b>		<b>2</b>	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>25.</b>	Веселые ребята	<b>2</b>		<b>2</b>	Тестирование в игровой деятельности
<b>26.</b>	Буратино	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Наблюдение, контрольные упражнения
<b>27.</b>	Спортивные ребята	<b>2</b>		<b>2</b>	Беседа, наблюдение
<b>28.</b>	Веселые старты	<b>1</b>		<b>1</b>	
<b>29.</b>	«Мой друг – футбол»	<b>1</b>		<b>1</b>	
		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## 9. Оценочные материалы к программе

<i>Педагогический мониторинг</i>	<i>Мониторинг образовательной деятельности</i>
Диагностика личностного роста	Оформление фотоотчетов
	Открытые занятия
	Спортивный праздник

### Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Сформированность основных движений										
	1		2		3		4		5		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Примечание:

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

**1 - осанка;**

**2 - комплекс ОРУ;**

**3 - равновесие и координация;**

**4- катание, бросание, ловля, метание.**

**5 - «Наклон вперед»**

**Н — начало года; К — конец года.**

Педагогический мониторинг проводится 2 раза в год (первичный и итоговый). Результаты заносятся в разработанную таблицу-матрицу.

На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитбол».

## **10. Методическое обеспечение программы:**

### **Список литературы:**

Программа О.Н.Рыбкиной, Л.Д. Морозовой «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет»

Пособие Е.В.Сулим «Детский фитнес» . Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.

### **Методические пособия:**

- примерные комплексы упражнений с фитболами;
- примерны комплексы дыхательных упражнений;
- комплекс на мячах «фитбол»;
- упражнения для релаксаци;
- гимнастика для пальчиков;
- подвижные игры с фитболом.

### **Электронные ресурсы**

- флеш - карта с музыкой
- флеш - карта с комплексом упражнений на фитболе

## Тематическое планирование работы с родителями

### 1-ый месяц обучения

«Развитие мелкой моторики рук детей дошкольного возраста» *(Консультация)*

### 2-ой месяц обучения

«Роль художественной деятельности в развитии детей старшего дошкольного возраста» *(Родительское собрание)*

### 3-ий месяц обучения

«Как часто рисует ваш малыш? » *(Анкетирование)*

### 4-ый месяц обучения

«Организация рабочего места ребенка в домашних условиях» *(Консультация)*

### 5-ый месяц обучения

«Любящим родителям о творчестве с детьми» *(Информация на стенде)*

### 6-ой месяц обучения

«Рисуем нетрадиционными материалами» *(Мастер-класс)*

### 7-ой месяц обучения

«Вместе с детьми» *(Папка-передвижка)*

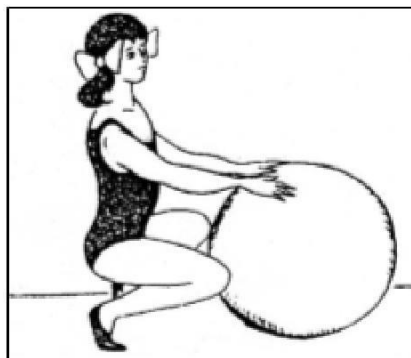
8-месяц обучения

«Советы родителям по развитию творческих способностей детей» (Памятка)

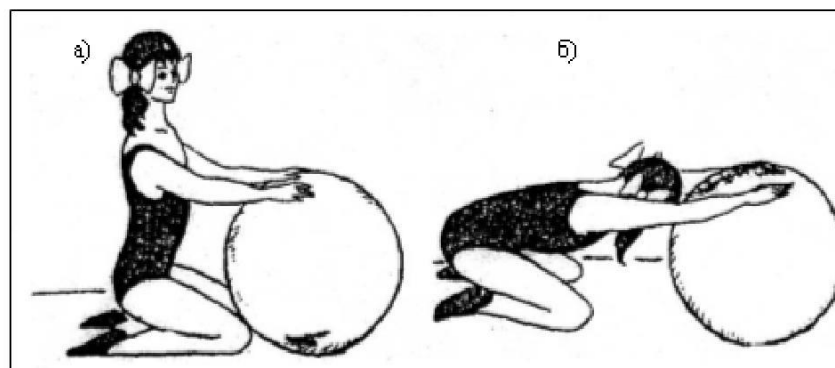
9-ый месяц обучения

«Наши фантазии» (Выставка рисунков, поделок, выполненных в нетрадиционных техниках, изготовленных дома совместно с родителями)

### Примерный комплекс упражнений с фитболами



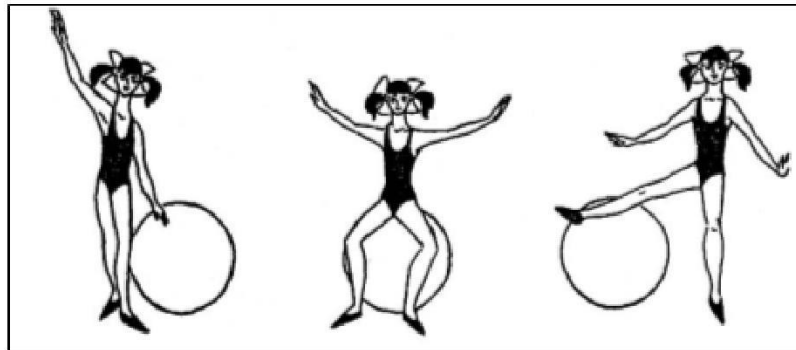
Присед с опорой руками на фитбол



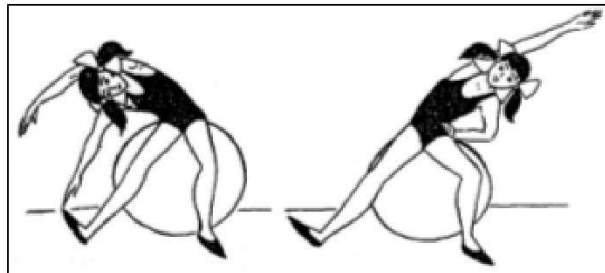
Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б



Из положения сидя на фитболе переход в положение стоя с опорой о фитбол

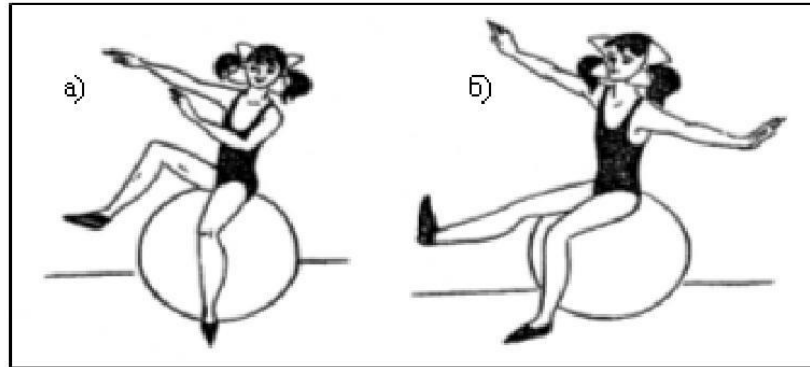


Из положения стоя на левой ноге, правая на фитболе, переход в положение сидя на фитболе с последующей стойкой у фитбола

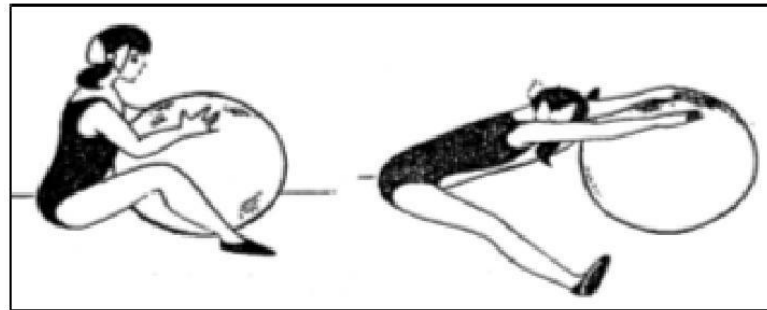


Сидя на фитболе наклоны в стороны с разным положением рук

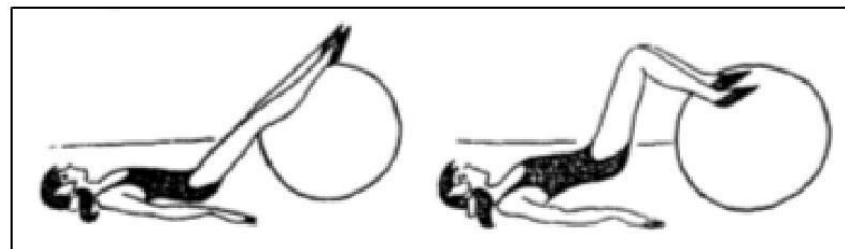




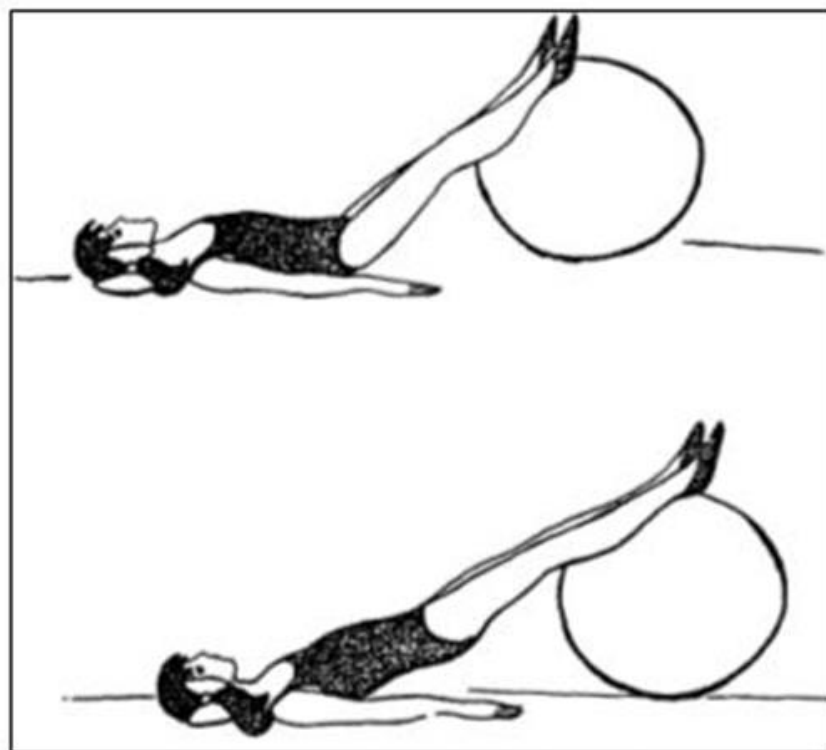
Сидя на фитболе поочередно сгибание ног с махом рук в стороны – а;  
сидя на фитболе поочередные махи прямых ног, руки в стороны – б



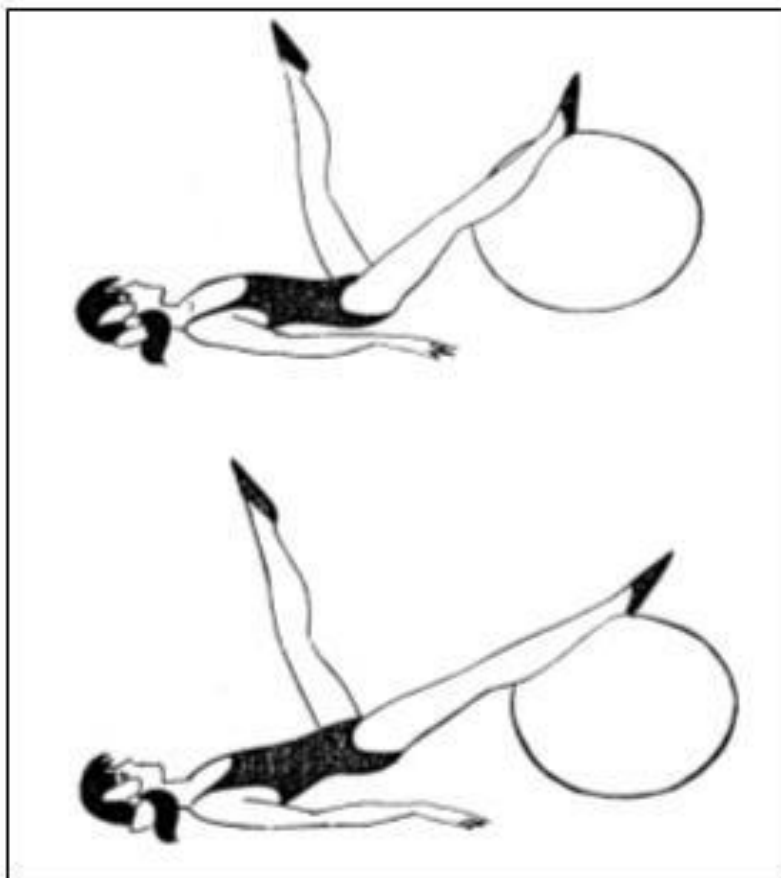
Из положения седа на полу: фитбол между согнутых ног, откатить  
руками фитбол вперед, ноги выпрямить



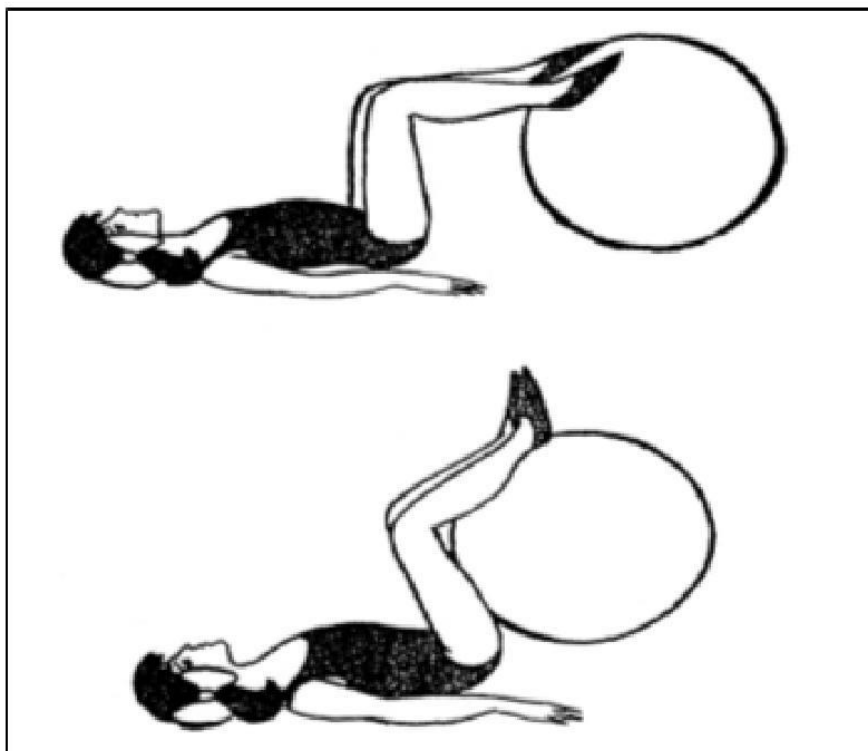
Из положения лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе,  
подкатить стопами фитбол к ягодицам и приподнять таз



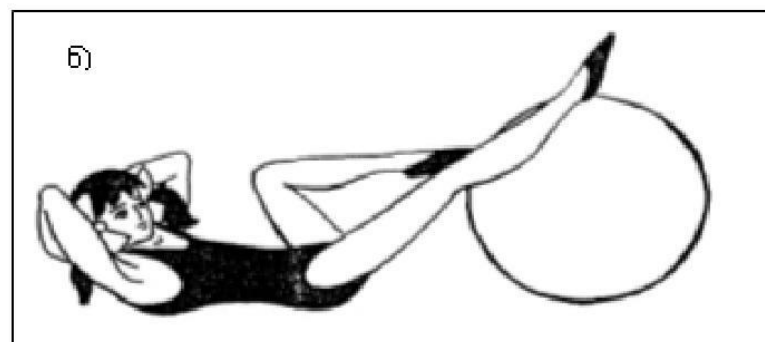
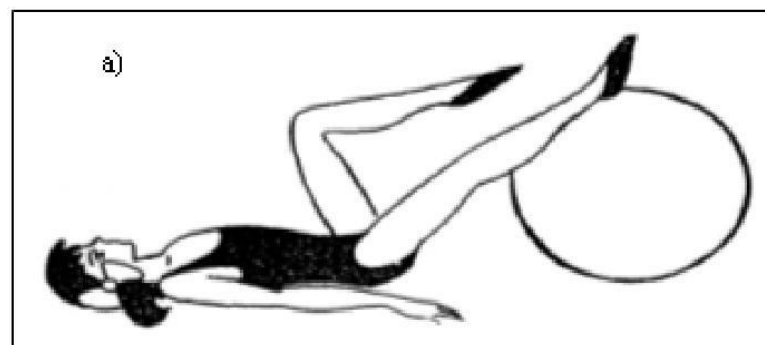
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,  
приподнять таз (держать)



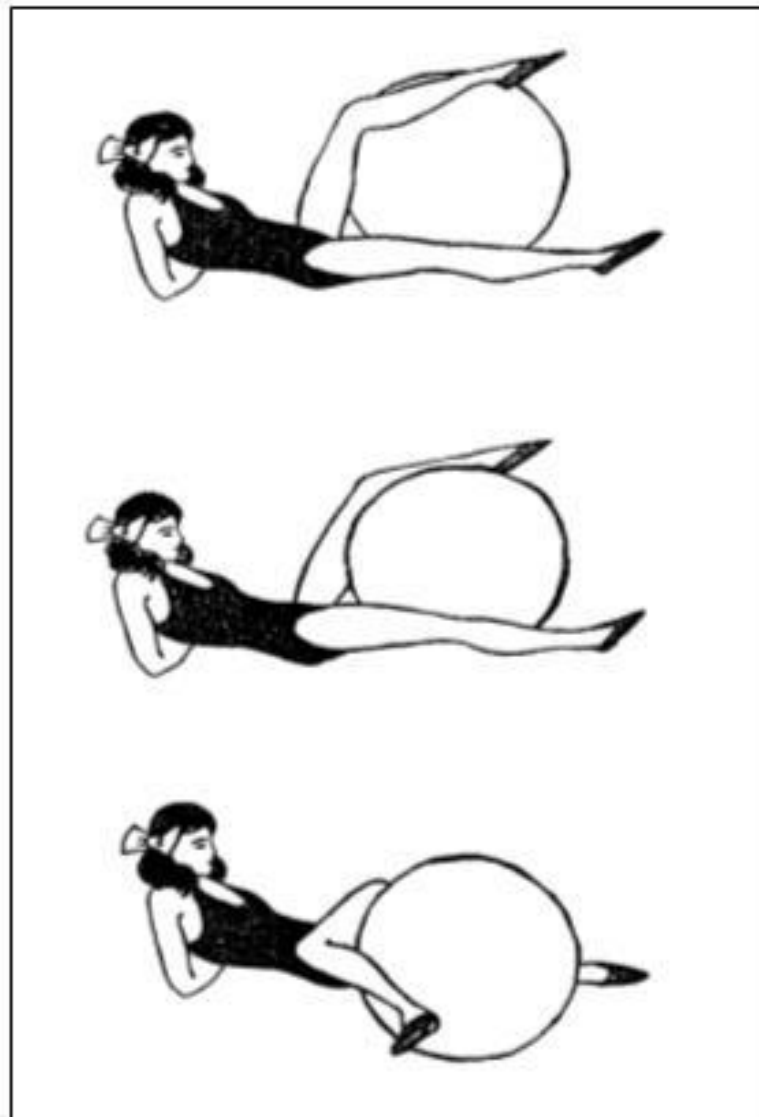
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх



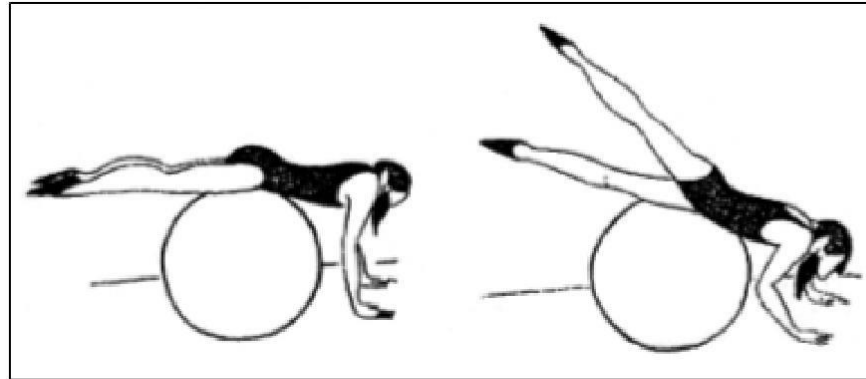
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе – обхватить фитбол стопами и придвинуть вверх



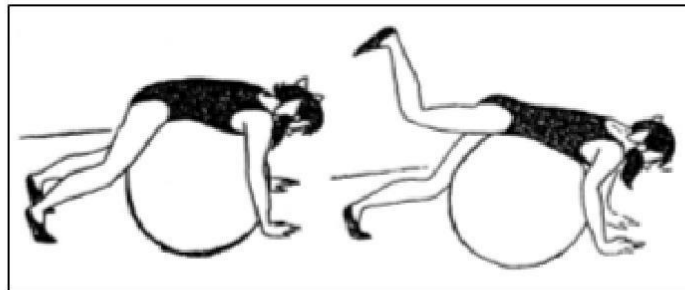
Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе, придвинуть голову и плечи, руки на затылок – б



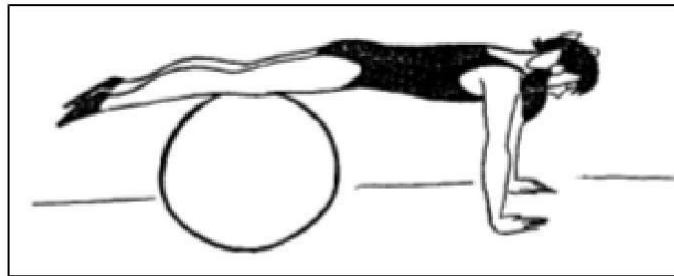
Из положения лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести ее вправо и наоборот



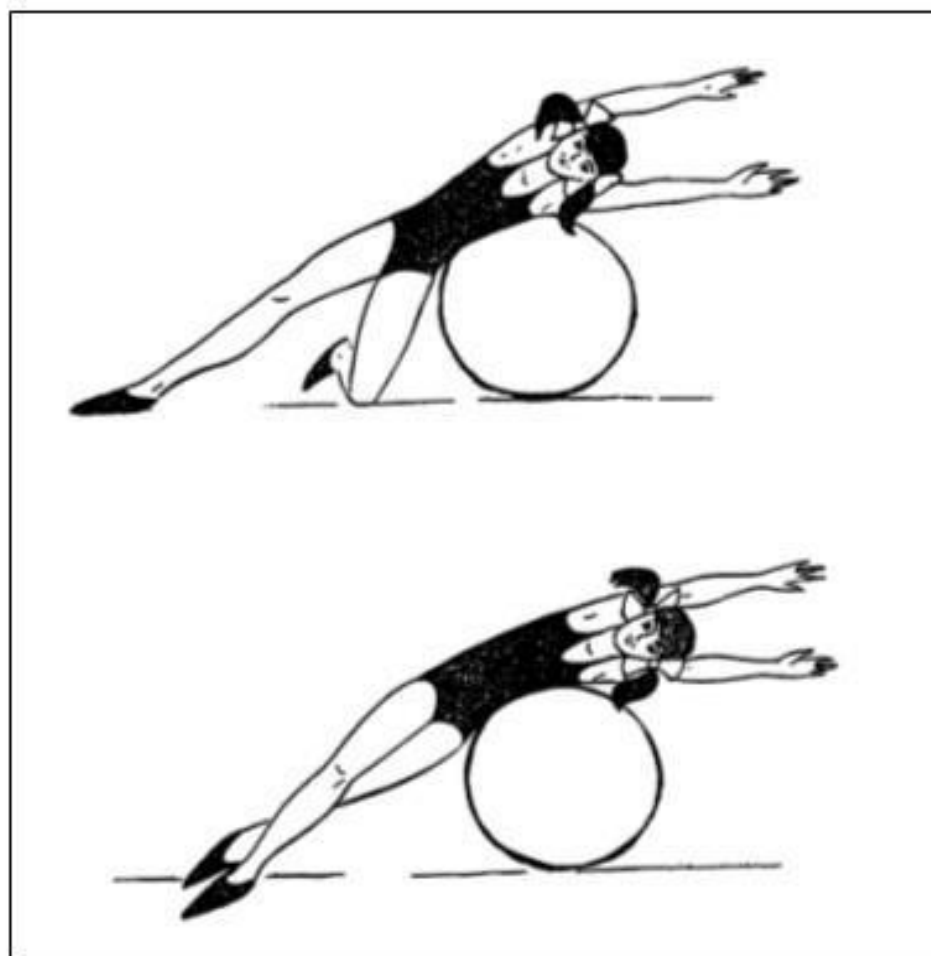
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног



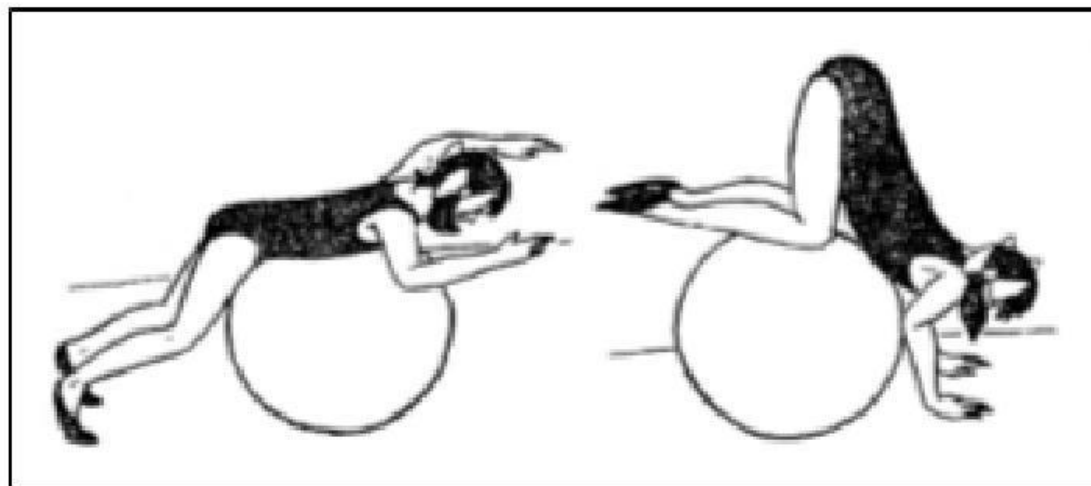
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



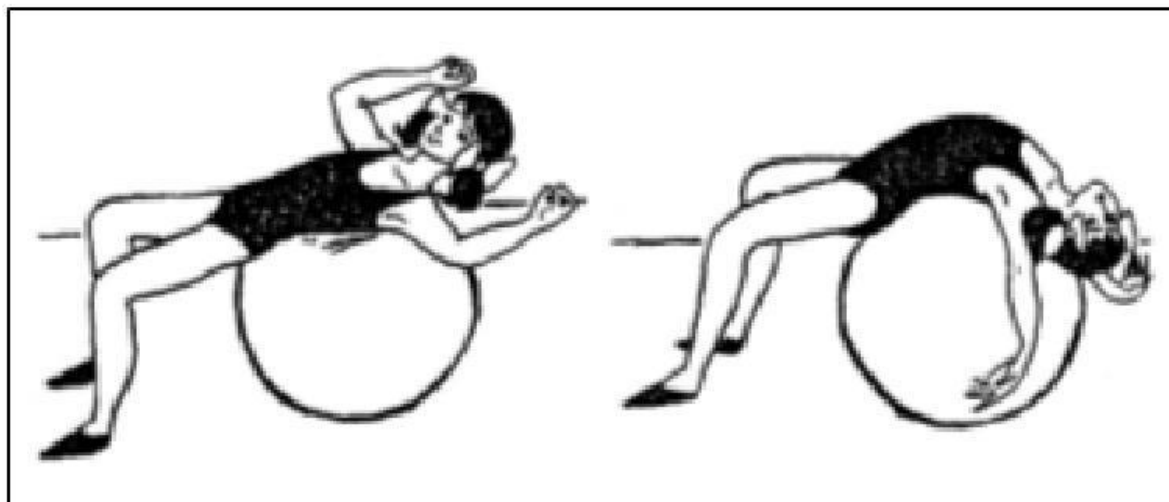
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами

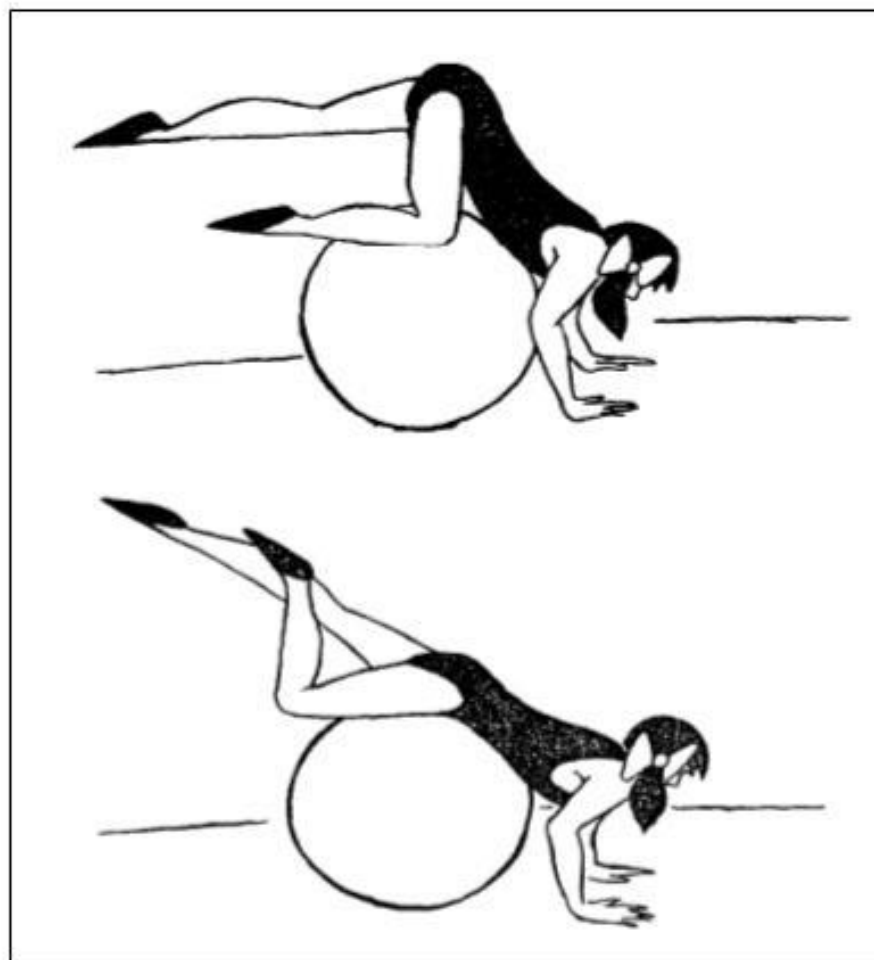


Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе

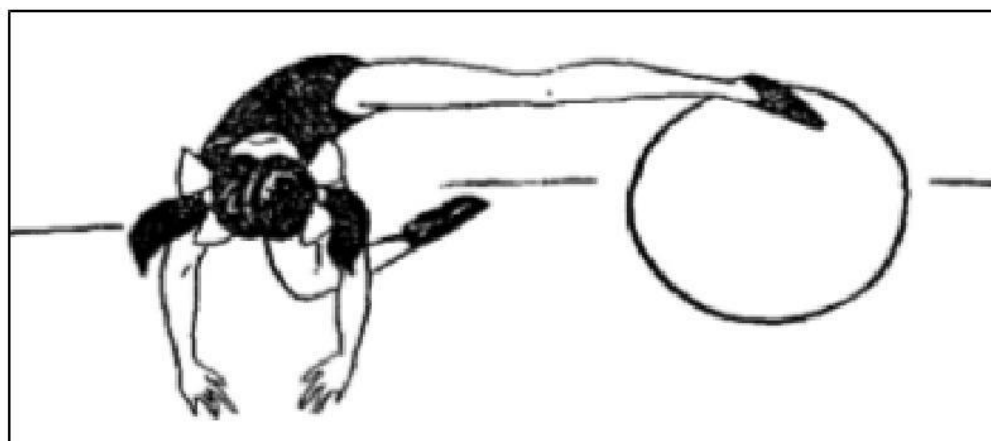


Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении

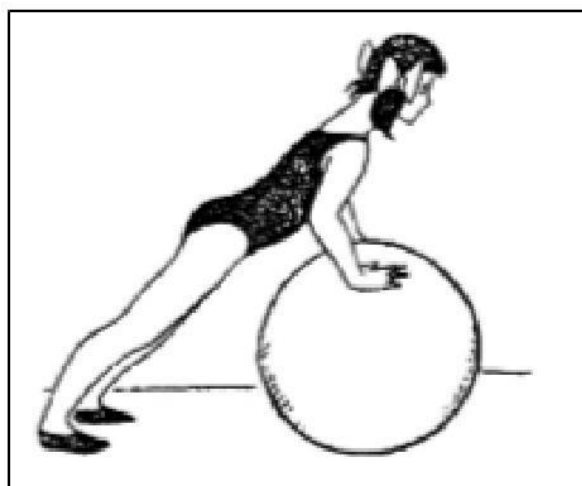




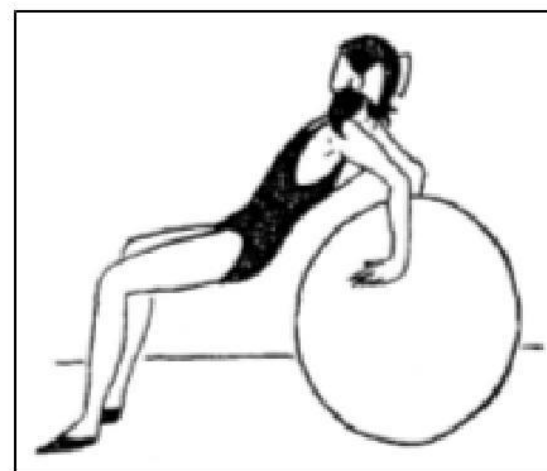
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



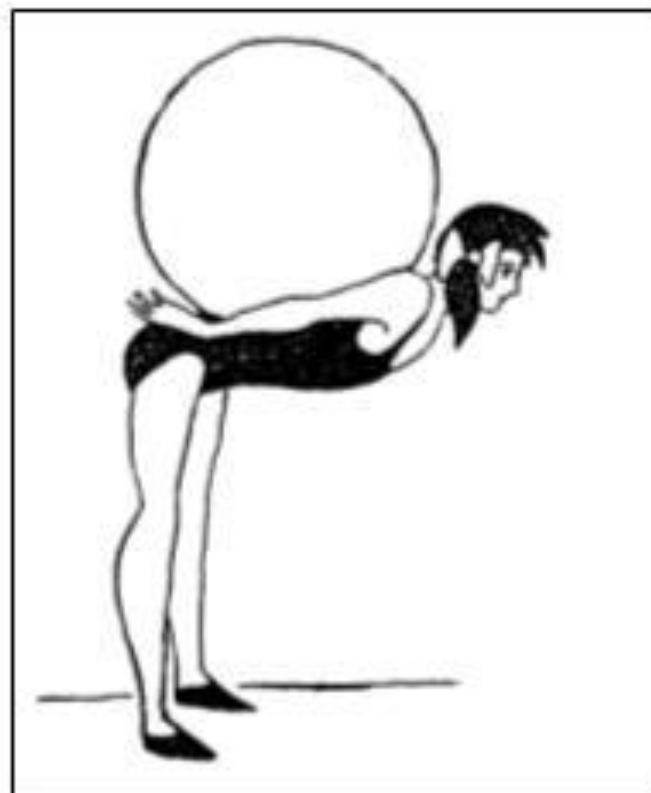
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



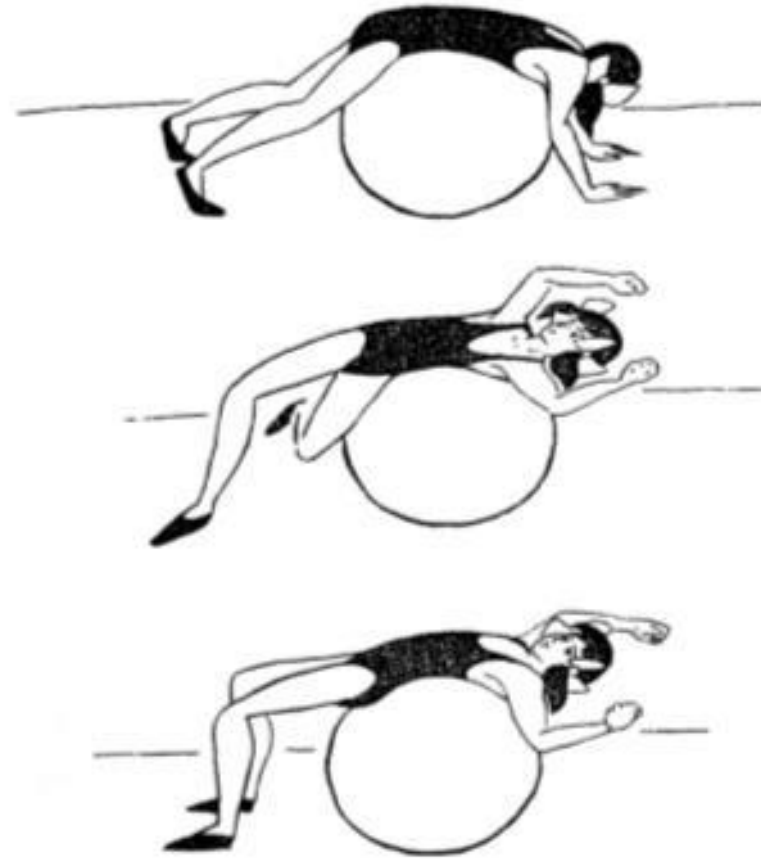
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



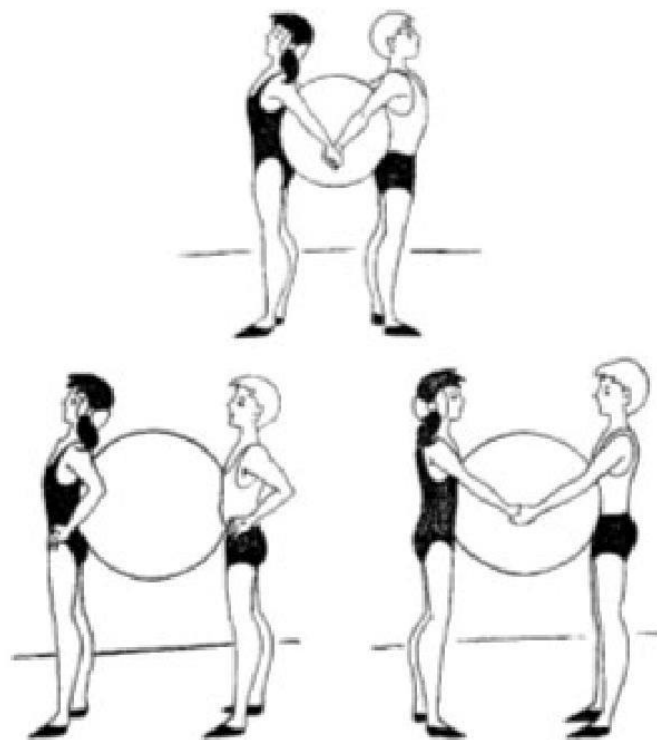
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



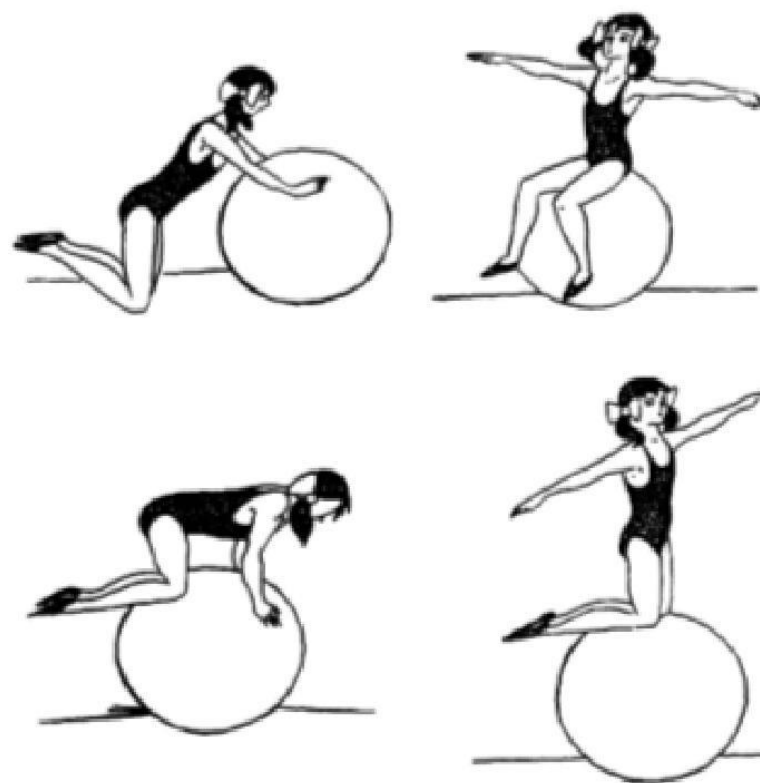
Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение  
лежа на фитболе на спине



Упражнения  
с фитболом  
в парах



Виды балансировки на фитболе

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

### Послушаем свое дыхание

**Цель:** учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

## **Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять межреберные мышцы, **концентрировать** свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирающее грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

**Примечание.** Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки.

*Повторить 6-10 раз.*

## **Ветер(очистительное, полное дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*

**Примечание.** Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.



## **Радуга, обними меня**

**Цель:** та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделай полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержи дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произноси звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направь вперед, затем скрести перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

*Повтори 3-4 раза.*

## **Ежик**

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. *Повтори 4-8 раз.*

## **Губы «трубкой»**

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложи «трубкой», резко втянуть воздух, наполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

*Повторить 4-6 раз.*

### **Ушки**

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

*Повторить 4-5 раз.*

### **Пускаем мыльные пузыри**

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

*Повторить 3-5 раз.*

## **Язык «трубкой»**

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

*Повторить 4-8 раз.*

## **Насос**

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

*Повторить 3—6 раз.*

**П р и м е ч а н и е .** При вдохах напрягать все мышцы носоглотки

## **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ**

### **Этюд «Земля»**

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение:

«Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками».

Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

### **Поза абсолютного покоя**

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти

расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза,

пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. « М е д у з а » .

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

### **«Трясучка» или «Вибрация»**

*(Стимулирует обменные процессы.)*

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

### **«Цветок»**

*(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)*

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПАЛЬЧИКОВ

### Капитан

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

*Я плыву на лодке белой*

*По волнам с жемчужной пеной.*

*Я - отважный капитан,*

*Мне не страшен ураган.*

*Чайки белые кружатся,*

*Тоже ветра не боятся.*

*Лишь пугает птичий крик*

*Стайку золотистых рыб.*

*И, объездив чудо-страны,*

*Посмотрев на океаны,*

*Путешественник-герой,*

*К маме я вернусь домой.*

## Домик

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

*Под грибом - шалашик-домик,* (соедините ладони шалашиком)

*Там живет веселый гномик.*

*Мы тихонько постучим,* (постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

*В колокольчик позвоним.* (ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

*Двери нам откроет гномик,*

*Станет звать в шалашик-домик.*

*В домике дощатый пол,* (ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)

*А на нем - дубовый стол.* (левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)

*Рядом - стул с высокой спинкой.* (направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

*На столе - тарелка с вилкой.* (ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

*И блины горой стоят*

*Угощенье для ребят.*

## Гроза

Капли первые упали, *(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*

Пауков перепугали. *(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)*

Дождик застучал сильнее, *(постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Птички скрылись среди ветвей. *(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).*

Дождь полил как из ведра, *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*

Разбежалась детвора. *(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).*

В небе молния сверкает, *(нарисуйте пальцем в воздухе молнию)*

Гром все небо разрывает. *(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)*

А потом из тучи солнце *(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами)*

Вновь посмотрит нам в оконце!



## **Барашки**

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

*Захотели утром рано*

*Пободаться два барана.*

*Выставив рога свои,*

*Бой затеяли они.*

*Долго так они бодались,*

*Друг за друга все цеплялись.*

*Но к обеду, вдруг устав,*

*Разошлись, рога подняв.*

## **Моя семья.**

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

*Знаю я, что у меня*

*Дома дружная семья:*

*Это - мама,*

*Это - я,*

*Это - бабушка моя,*

*Это - папа,*

*Это - дед.*

*И у нас разлада нет.*

## **Кошка и мышка**

*Мягко кошка, посмотри,*

*Разжимает коготки.*

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

*И легонько их сжимает –*

*Мышку так она пугает.*

*Кошка ходит тихо-тихо*

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

*Половиц не слышно скрипа,*

*Только мышка не зевает,*

*Вмиг от кошки удирает.*

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

### **Зайцы и волк**

Мячи врасыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «*Волк!*» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

### **Бармалей и куклы**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,*

*Любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### **Дракон кусает хвост**

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

### **Найди свой мяч**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

### **Пингвины на льдине**

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

### **Не пропусти мяч**

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

### **Утки и собачка**

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре.

Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

### **Тучи и солнышко**

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

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

### **Утки и охотник**

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

*Ну-ка, утки,  
Кто быстрее  
Доплывет до камышей?  
Самой ловкой  
За победу  
Сладкое дадут к обеду.*

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

### **Лиса и Тушканчики**

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

### **Лошадка, ослик и подкова**

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

*Звонкою подковкой*

*Подковали ножку.*

*Выбежал с обновкой*

*Ослик на дорожку.*

*Новою подковкой*

*Звонко ударял*

*и свою подковку*

*Где-то потерял.*

### **Цыплята и лягушки**

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

*Мы веселые лягушки,  
Мы зеленые квакушки,  
Громко квакаем с утра:  
Ква-ква-ква,  
Да ква, ква, ква!*

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

*По болоту я шагаю,  
И лягушек я хватаю.  
Целиком я их глотаю.  
  
Вот они, лягушки,  
Зеленые квакушки.  
Берегитесь, я иду,  
Я вас всех переловлю.*

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



### **Угадай, кто сидит на мяче**

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. В е д у щ и й . Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? И г р а ю щ и й р е б е н о к п о возможности *изменив голос*). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

### **Успей передать**

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

### **Быстрая гусеница**

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

### **Бездомный заяц**

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

### **«Стоп, хоп раз»**

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997444

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025