

Рассмотрено

на педагогическом совете

Протокол № 1 от 31 . 08 .2026

Учредитель:

Управление образования мэрии города Бердска

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка № 28 «Огонёк»

Дополнительная общеразвивающая программа

тренировочно-развивающего типа,
физкультурно-спортивной направленности

«Фитбол-гимнастика в ДОУ»

для детей 5–7 лет

срок реализации — 1 год

Автор-составитель:

Ваганова Е.В., инструктор по физической культуре

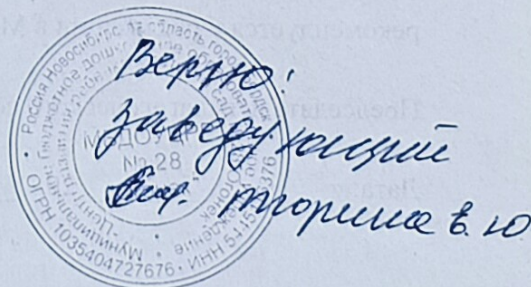
МБДОУ ЦРР № 28 «Огонёк», г. Бердск

Рецензент:

Трегубова И.Л., кандидат медицинских наук,

врач-ортопед высшей категории

г. Бердск, 2026 г.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВНУТРЕННЕЙ ЭКСПЕРТИЗЫ

Внутренняя экспертиза дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика в ДОУ» проведена на заседании педагогического совета муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад № 28 «Огонёк» (протокол № 1 от 31.08.2026 г.).

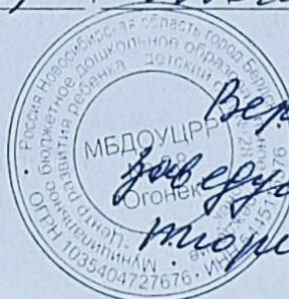
В ходе экспертизы установлено:

1. Программа соответствует нормативным правовым документам, регламентирующим деятельность ДОУ: Федеральному закону от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказу Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования», приказу Минпросвещения РФ от 25.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Структура программы соответствует требованиям к структуре дополнительных общеразвивающих программ и включает все обязательные разделы: пояснительную записку, цель и задачи, содержание программы, планируемые результаты, организационно-педагогические условия, мониторинг, методические материалы, взаимодействие с семьёй, рабочую программу воспитания.
3. Содержание программы отражает физкультурно-спортивную направленность, учитывает возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста и реализуется через игровую деятельность.
4. Цели и задачи программы конкретны, измеримы и согласуются с планируемыми результатами. В программе не используются формулировки, относящиеся к школьному образованию (метапредметные результаты и др.).
5. Планируемые результаты сформулированы через целевые ориентиры ФГОС ДО и предметные результаты, отражена интеграция образовательных областей.
6. Организационно-педагогические условия (материально-техническое, информационное, кадровое обеспечение) достаточны для реализации программы.
7. Рабочая программа воспитания соответствует требованиям Программы воспитания ДОУ, реализуется через игровую деятельность, интегрирована с календарными памятными и праздничными датами. Результаты воспитания отслеживаются через единый мониторинг (наблюдение), отдельный мониторинг не требуется.
8. Программа не содержит положений, противоречащих действующему законодательству Российской Федерации.

Заключение: дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика в ДОУ» рекомендуется к реализации в МБДОУ ЦРР № 28 «Огонёк».

Председатель педагогического совета Е. И. - 1. Е. И. - 1. Е. И. - 1.

Дата: «31» 08 2026 г.



Верно:

*Заведующий Учр-
Морина Е. И.*

Содержание

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
Учебный план.....	7
Содержание разделов и тем	8
Планируемые результаты	10
Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	12
2.1 Организация образовательного процесса	12
2.2 Условия реализации программы.....	12
Материально-техническое обеспечение	12
Информационное обеспечение.....	12
Кадровое обеспечение.....	13
2.3 Мониторинг и оценочные материалы	13
Методики диагностики.....	13
2.4 Методические материалы.....	14
Методы и приёмы обучения детей упражнениям с фитболами.....	14
Формы организации учебного занятия.....	15
Алгоритм занятия футбол-гимнастикой	16
Способы дозировки физических упражнений	18
Основные принципы применения футбол-гимнастики	18
Методические рекомендации по проведению занятий с фитболами	19
Дидактические материалы	20
2.5 Взаимодействие с семьёй	20
2.6 Программа воспитания	21
Цель и задачи воспитания.....	21
Направления воспитания, формы и методы	22
Планируемые результаты воспитания.....	22
Календарный план воспитательной работы.....	23
Литература.....	24
Приложения.....	27
Приложение 1	28
Приложение 2	37
Приложение 3	34
Приложение 4	38
Приложение 5	41
Приложение 6	45
Приложение 7	47
Приложение 8	50
Приложение 9	53
Приложение 10	55
Приложение 11	62
Приложение 12	75

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность, общая характеристика

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика в ДОУ» направлена на повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата у старших дошкольников посредством фитбол-гимнастики – современного эффективного средства физического воспитания оздоровительной направленности.

Фитбол (от англ. «мяч для опоры») используется в оздоровительных целях. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и имеют ряд отличительных особенностей:

- необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- щадящая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, что создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- вибрационное воздействие на организм занимающегося активно стимулирует работу всех органов и систем;
- при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что позволяет решать различные задачи в комплексе.

При сидении на фитболе наибольший контакт с ним имеют седалищные бугры и крестец. Через крестец происходит распространение ритмических колебаний на весь позвоночник. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе уже способствует формированию навыка правильной осанки. Выполнение упражнений на мяче в исходном положении лёжа животом или спиной требует поддержания равновесия, что способствует координированной работе многочисленных мышечных групп и формированию мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса. Круглая форма мяча

помогает выполнять упражнения с большей амплитудой, благодаря чему происходит растяжение мышц и связок, развивается гибкость.

Актуальность

В соответствии с ФОП ДО в старшем дошкольном возрасте одной из главных задач в процессе физического воспитания является формирование правильной осанки, которая создаёт наилучшие условия для правильного положения и нормальной деятельности всех внутренних органов, что способствует повышению функциональных возможностей систем организма.

По мнению д. м. н. А.А. Потапчук и д. м. н. М.Д. Дидур, осанка – это характеристика состояния опорно-двигательного аппарата, интенсивное формирование которого происходит на протяжении всего дошкольного возраста.

Основным фактором, оказывающим влияние на состояние опорно-двигательного аппарата у дошкольников, является двигательная деятельность. Соответственно, главным средством формирования опорно-двигательного аппарата в дошкольном возрасте являются физические упражнения, направленные на формирование двигательных функций, функции статического и динамического равновесия, координации и комплексное развитие физических качеств.

Ещё одним важным фактором формирования опорно-двигательного аппарата, по мнению д. м. н. А.А. Потапчук и д. м. н. М.Д. Дидур, является степень сформированности поведенческих навыков, отражающих способность человека поддерживать оптимальное эстетическое и физиологическое положение тела и его частей при удержании статических поз и обеспечивающих рациональное и адекватное выполнение естественных основных движений.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные средства и методы физического воспитания, не обусловленные в ФОП ДО.

Фитбол-гимнастика является одним из эффективных современных средств, способствующих предупреждению нарушения осанки. Оздоровительный

эффект от занятий фитбол-гимнастикой подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Программа отвечает задачам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Отличительные особенности, новизна

Отличительной особенностью программы является использование фитбола как средства профилактики нарушения осанки у детей старшего дошкольного возраста в условиях ДОУ. Программа построена на принципе постепенного освоения мяча как оборудования – от простых способов передачи и прокатывания до сложных упражнений в различных исходных положениях. Преимущество программы выражено в комплексном подходе: одновременно решаются задачи формирования осанки, укрепления мышечного корсета, развития координации, равновесия и гибкости через игровую деятельность.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5–7 лет). Для обучения принимаются все желающие дети на основании желания ребёнка и письменного согласия родителей в форме заявления. Наполняемость группы – не более 15 человек. Предполагается однородный состав по возрасту.

Возрастные особенности: в старшем дошкольном возрасте продолжается интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, совершенствуются двигательные функции, развивается способность к саморегуляции и самоконтролю. У детей этого возраста ярко выражена потребность в игровой деятельности, поэтому программа реализуется преимущественно через игровые формы.

Объём программы

Объём программы – 72 часа. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы обучения

Очная форма обучения.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Продолжительность одного занятия – 30 минут (1 академический час для дошкольников). Перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Нормативно-правовая база

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования».
- Приказ Минпросвещения РФ от 25.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Устав ДОУ.
- Основная образовательная программа ДОУ.
- Положение о дополнительном образовании в ДОУ.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Повышение функциональных возможностей опорно-двигательного аппарата у детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики.

Задачи

Оздоровительные:

- Укреплять мышечный корсет: мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины и тазового дна, мышцы ног и свода стопы.
- Способствовать формированию правильной осанки и систематически

закреплять навык её сохранения в статических позах и при выполнении движений.

Образовательные:

- Формировать представления о правильной осанке и упражнениях с фитболами, способствующих её формированию.
- Учить понимать физическое воздействие выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

Развивающие:

- Развивать гибкость и подвижность в суставах, статическое и динамическое равновесие, координацию движений в игровых и базовых упражнениях.
- Развивать способность к саморегуляции: умение начинать и останавливаться по сигналу, удерживать статическую позу, выполнять движения по образцу и словесной инструкции.

Воспитательные:

- Воспитывать морально-нравственные и волевые качества, умение работать в коллективе.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Таблица 1

№	Тема	Кол-во часов
1.	Освоение детьми мяча как оборудования	4
2.	Определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка.	4
3.	Обучение посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче.	2
4.	Выполнение упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, координационных способностей и функции равновесия.	58

Окончание таблицы 1

5.	Определение состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка на конец года	4
	Итого	72

1 академический час = 30 минут (для детей дошкольного возраста).

Содержание разделов и тем

Программа включает четыре этапа освоения.

I. Ознакомительный (сентябрь)

Задача ознакомительного этапа – освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
2. Обучить правильной посадке на фитболе

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и.т.д.);

- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение – сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
 - из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.
 - Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90° ; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)
4. обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);
- принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° , прямые ноги в упоре на стопы.
- из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (октябрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (*приложение 3*)

- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (*приложение 4*);
 - упражнения для укрепления мышц спины (*приложение 5*) и тазового дна (*приложение 6*);
 - упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (*приложение 7*).
2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения см. *приложение 8*

3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;
3. Проведение итогового контроля.

Планируемые результаты

Планируемые результаты определены в соответствии с целевыми ориентирами ФГОС ДО и соотносятся с поставленными задачами.

Целевые ориентиры:

- Ребёнок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в различных видах деятельности — игре, общении, двигательной деятельности.
- Ребёнок обладает развитой крупной и мелкой моторикой, подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.
- Ребёнок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками.
- Ребёнок проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

Результаты освоения программы:

К концу учебного года дети:

Знают и понимают:

- имеют представление о правильной осанке и о том, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение;
- знают упражнения с фитболами, способствующие формированию правильной осанки.

Умеют:

- осуществлять самоконтроль за осанкой при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие координационных способностей, функции равновесия, гибкости и подвижности в суставах;
- проявлять способность к саморегуляции: начинают и останавливаются по сигналу, удерживают статическую позу, выполняют движения по образцу и словесной инструкции.

Демонстрируют:

- прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины;
- волевые и морально-нравственные качества: настойчивость, организованность, умение работать в коллективе, соблюдать правила игры и уважительно относиться к сверстникам.

Интеграция образовательных областей:

- Физическое развитие – формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета, развитие координации, равновесия, гибкости через упражнения с фитболом.
- Социально-коммуникативное развитие – формирование морально-нравственных и волевых качеств, навыков работы в коллективе, взаимодействие со сверстниками в игровых и командных упражнениях.

- Познавательное развитие – формирование представлений о правильной осанке, о физическом воздействии упражнений на группы мышц, о связи физических упражнений со здоровьем.
- Речевое развитие – расширение словарного запаса через знакомство с терминами (фитбол, осанка, мышечный корсет, равновесие, координация), ответы на вопросы в процессе занятий.
- Художественно-эстетическое развитие – двигательная деятельность под музыку, красота и выразительность движений в сюжетных занятиях.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Организация образовательного процесса

Учебный год проводится с сентября по май (36 учебных недель). В летний период организованная образовательная деятельность не проводится; реализуется физкультурно-оздоровительная работа в рамках режима дня.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса составляют оборудование, учебно-методические пособия и оснащение.

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

- Спортивный зал площадью не менее 72 кв. м.
- Ковровое покрытие, либо индивидуальные коврики – по количеству детей в группе.
- Фитболы с ручками диаметром 35-55 см – с запасом, обеспечивающим индивидуальный подбор по росту каждого ребёнка.
- Музыкальное оборудование для сопровождения занятий.

Информационное обеспечение

- Музыкальное сопровождение занятий (фоновая музыка, песни для сюжетно-игровых занятий).
- Наглядные пособия: иллюстрации правильной осанки, схемы упражнений.

- Информационные материалы для родителей (буклеты, рекомендации в родительских чатах).

Кадровое обеспечение

Программу реализует инструктор по физической культуре, имеющий соответствующее профессиональное образование. Повышение квалификации – не реже 1 раза в 3 года.

2.3 Мониторинг и оценочные материалы

Оценка результатов учитывает весь комплекс поставленных задач и проводится для определения степени освоения программы дошкольниками. Мониторинг основывается на анализе достижения детьми промежуточных и итоговых результатов.

Формы отслеживания результатов

- Входная диагностика (сентябрь) – определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы.
- Текущее наблюдение – в течение всего периода обучения.
- Итоговая диагностика (май) – количественная, качественная и теоретическая оценка результатов.

Методики диагностики

- Способность к равновесию – проба Ромберга, адаптированная для детей дошкольного возраста (автор Т.Э. Токаева).
- Показатели развития активной гибкости – метод М.А. Руновой.
- Силовая выносливость мышц спины и брюшного пресса – метод И.Д. Ловейко.
- Оценка темпов прироста показателей функции равновесия, гибкости, динамической силы и скоростно-силовых качеств по формуле В.И. Усакова (метод математической статистики)
- Умение осуществлять самоконтроль за осанкой, за техникой выполнения упражнений, проявление морально-нравственных и волевых качеств – наблюдение за каждым ребёнком индивидуально в течение всего периода обучения.

- Теоретические знания о правильной осанке и направленности упражнений – опрос каждого ребёнка перед или после выполнения упражнений.

Критерии и показатели оценки уровня сформированности ЗУН

Оценка осуществляется по трём уровням:

Таблица 2

Уровень	Показатели
Не сформирован	Не знает назначение упражнений, не выполняет.
В стадии формирования	Демонстрирует знания, но допускает ошибки; самоконтроль нестабилен, поправляется при указании взрослого; волевые и морально-нравственные качества проявляет непостоянно – зависит от настроения или ситуации.
Сформирован	Знает назначение упражнений, выполняет самостоятельно, держит самоконтроль, соблюдает технику.

2.4 Методические материалы

Методы и приёмы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что на занятиях по физической культуре:

Таблица 3

Методы	Приёмы
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.

Окончание таблицы 3

	3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Формы организации учебного занятия

В программу по фитбол-гимнастике следует включать различные формы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Рекомендуемые формы занятий

Таблица 4

Форма занятия	Характеристика формы занятия
Традиционное занятие	Носит обучающий, смешанный и вариативный характер: • Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.). • Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее. • Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые

Окончание таблицы 4

	варианты (условия выполнения) двигательных действий.
Игровое	Построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.
Сюжетно-игровое занятие	Основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («Лунтик и его друзья», «защитники Отечества», «космос» и.т.д.) в соответствии с тематическим планом ДОУ и программой воспитания
Контрольно-проверочное занятие	Направленно на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Алгоритм занятия футбол-гимнастикой

Занятия футбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 30-35 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5-7 мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и.т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и.т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и.т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (20-25 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (*приложение 9*), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений.

Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Основные принципы применения фитбол-гимнастики

- Принцип сознательности – понимание ребёнком сути движения, приучение к самостоятельности.
- Принцип систематичности – непрерывность и планомерность, взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип индивидуального подхода – учёт индивидуальных особенностей каждого ребёнка.
- Принцип повторения – многократные повторения для образования двигательных навыков.
- Принцип доступности – упражнения соответствуют функциональным возможностям организма.
- Принцип от простого к сложному – постепенное повышение требований.
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки – чередование работы разных групп мышц.

- Принцип наглядности – создание представления о движении через различные анализаторы.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий – поступательный характер системы упражнений.

Методические рекомендации по проведению занятий с фитболами

Практические условия реализации занятий. Группа – не более 15 детей. Занятия проводятся в проветренном физкультурном зале с разметками на полу (не менее 1 м друг от друга и от выступающих предметов), на ковриках, в спортивной одежде (шорты, футболка, носки). Для поддержания интереса и повышения эмоционального тонуса рекомендуется музыкальное сопровождение: в течение всего игрового и вариативного занятия; частично – в сюжетно-игровом и смешанном (в частях, где идёт совершенствование движений).

Подбор и подготовка фитбола. Мяч подбирается индивидуально по росту: при посадке углы между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой – 90°. Для профилактических задач мяч должен быть менее упругим.

Дозировка и структура нагрузки. Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и расслабление. Использовать лёгкую вибрацию в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

Техника выполнения и контроль осанки.

- В положении сидя: ноги в опоре стопами на полу — на ширине плеч. Во время упражнений сидя (кроме прыжков) не отрывать ноги от пола.
- При положении лёжа животом на фитболе: ладони параллельны, расставлены на уровне плечевых суставов.
- При положении лёжа на фитболе на спине и животе: голова и ноги — на одной прямой линии.
- Фитбол остаётся неподвижным, кроме упражнений с прокатыванием и перемещением.

- На протяжении всего занятия контролировать осанку и способствовать самоконтролю ребёнка: фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и перед каждым повтором. Игровые упражнения и подвижные игры предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

Хранение и уход за инвентарём. Держать мячи вдали от нагревательных приборов, не допускать длительного пребывания под прямыми солнечными лучами (свыше 30°). Правильное обращение позволит использовать один и тот же мяч долгие годы, даже при частом надувании и сдувании.

Безопасность.

- Соблюдать приёмы страховки и самостраховки детей.
- Постоянно следить за техникой выполнения упражнений: например, при работе в положении сидя (кроме специально предусмотренных прыжков) нельзя отрывать ноги от пола — это создаёт риск потери равновесия и падения, а значит, и травмы.
- Не допускать самостоятельных попыток выполнения сложных элементов без контроля инструктора.

Дидактические материалы

- Перспективное планирование (приложение 1).
- Картотеки:
 - упражнений на фитболах, разбитых по направленности воздействия (приложения 3–8);
 - подвижных игр (приложения 11);
 - игровых упражнений (приложение 10);
 - малоподвижных игр (приложение 9).

2.5 Взаимодействие с семьёй

Программа построена на принципе сотрудничества с семьёй: реализация программы предусматривает построение продуктивного взаимодействия с родителями (законными представителями) с целью создания единого/общего пространства развития ребенка.

Основные задачи работы с родителями

- установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника;
- объединить усилия для развития и воспитания детей;
- создать атмосферу взаимопонимания, общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки;
- активизировать и обогащать воспитательные умения родителей;
- поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

Направление и формы работы с семьёй

Таблица 5

<i>Направление</i>	<i>Формы работы</i>
Просветительство	1. Родительские собрания; 2. Индивидуальные и групповые консультации; 3. Информация профилактического направления (индивидуальные буклеты, рекомендации и.т.д.): • Индивидуальные буклеты • информация в родительских чатах социальных сетей
Участие родителей в образовательном процессе	1. Открытые занятия 2. Мастер-классы 3. Реализация долгосрочного проекта «Фитбол-старт: гимнастика большого мяча – учимся управлять телом»

2.6 Программа воспитания

Цель и задачи воспитания

Цель: формирование у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью, физической культуре и правильной осанке через игровую деятельность на занятиях фитбол-гимнастикой в единстве с Программой воспитания МБДОУ ЦРР № 28 «Огонёк».

Задачи:

- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и футбол-гимнастикой через игровые формы деятельности.
- Формировать волевые качества – целеустремлённость, настойчивость, умение доводить начатое до конца.
- Воспитывать культуру общения и взаимодействия со сверстниками в совместной игровой деятельности.
- Приобщать к ценностям здорового образа жизни через понимание связи между правильной осанкой, физическими упражнениями и самочувствием.
- Формировать морально-нравственные качества: честность, справедливость, уважение к товарищам.

Направления воспитания, формы и методы

Таблица 6

Направление	Формы и методы
Физическое воспитание	Все виды занятий, подвижные игры с футболом, эстафеты
Патриотическое и нравственное воспитание	Игровые и сюжетно-игровые занятия, игры-соревнования с правилами
Социализация	Игры с правилами, парные и командные упражнения на фитолах
Здоровьесберегающее воспитание	Беседы-ситуации в процессе занятий, дыхательные игры, игровые упражнения на осанку
Эстетическое воспитание	Движения под музыку, сюжетные занятия, красота и выразительность движений

Планируемые результаты воспитания

К концу учебного года у детей:

- формируется устойчивый интерес к занятиям футбол-гимнастикой и потребность в двигательной активности;
- проявляются волевые качества: умение выполнять упражнения до конца,

не бросать при затруднениях;

- развиваются навыки взаимодействия со сверстниками в игре: умение играть по правилам, помогать друг другу;
- закрепляются представления о здоровом образе жизни и значимости правильной осанки;
- морально-нравственные качества проявляются более устойчиво – не зависят от настроения или ситуативных факторов.

Отслеживание результатов воспитания осуществляется в рамках единого мониторинга программы через наблюдение за каждым ребёнком по трём уровням (не сформирован / в стадии формирования / сформирован), описанным в разделе 2.3. Отдельный мониторинг по программе воспитания не требуется.

Календарный план воспитательной работы

Календарно-тематический план воспитательной работы (приложение 12) разработан в соответствии с тематическим планом программы воспитания ДООУ и определяет содержание воспитательной работы на учебный год (сентябрь - май). План построен по принципу интеграции воспитательных направлений: каждая тема реализуется через несколько направлений воспитания одновременно, что обеспечивает целостность воспитательного процесса. Конкретные формы занятий (сюжетно-игровые, досуговые, эстафеты), подбор упражнений и игр определяются в календарном планировании с учётом возраста детей, материально-технической базы и индивидуальных особенностей группы.

Литература

1. Бокатов А., Сергеев С. Детская йога. – Киев: Ника-Центр, 2006. – 352 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Городской центр образования и здоровья «МАГИСТР». Обеспечение здоровьесберегающего процесса в дошкольном образовательном учреждении: сборник образовательных программ / сост. О.И. Черемисина, М.В. Малышева, Н.А. Склянова [и др.]. – Новосибирск: НИПКиПРО, 2001– 109 с.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4-7 лет. – М.: ВАКО, 2007. – 304 с.
5. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 251 с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина, 1989. – 128 с.
7. Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения: научно-практический журнал. – 2010. – № 2. – С. 92–100.
8. Каштанова Г.В. [и др.]. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. – М.: АРКТИ, 2007. – 104 с.
9. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: средняя, старшая, подготовительная группы. – М.: ВАКО, 2010. – 176 с.
10. Кожухова Н.Н. [и др.]. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М.: Академия, 2002. – 320 с.
11. Красикова И.С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет. – СПб.: КОРОНА принт: Учитель и ученик, 2003. – 336 с.
12. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.

- 13.Милюкова И.В., Евдокимова И.В. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. – СПб.: Сова, 2003.
- 14.Николаева Н.И. Школа мяча: учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008. – 96 с.
- 15.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребёнка. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 88 с.
- 16.Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256 с.
- 17.Сборник подвижных игр для работы с детьми 2-7 лет / авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012. – 144 с.
- 18.Сековец Л.С. Комплексная физическая реабилитация детей с нарушением опорно-двигательного аппарата. Программа. Комплексы упражнений. Методические рекомендации. – М.: Школьная Пресса, 2008. – С. 55-62.
- 19.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011. – 159 с.
- 20.Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 96 с.
- 21.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
- 22.Смирнова Е.В. Фитбол-гимнастика: рабочая программа. – Полысаево, 2011. – 59 с.

URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/05/24/rabochaya-programma-kruzhka-fitbol-gimnastika>
- 23.Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – С. 190-194.

- 24.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2009. – 480 с.
- 25.Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. – Новосибирск: ГЦОЗ «Магистр», 2004. – 139 с.
- 26.Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
- 27.Токаева Т.Э. Мониторинг физического развития детей 1-6 лет. Диагностический инструментарий. – Волгоград: Учитель, 2022.
- 28.Фитбол-гимнастика в детском саду [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/08/25/fitbol-gimnastika-v-detskom-sadu>
- 29.Кокорина О. [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/kokorina-olga>

Приложения

Приложение 1 – Перспективно-тематическое планирование

Приложение 2 – Документы по учёту и контролю результатов

Приложение 3 – Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса

Приложение 4 – Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

Приложение 5 – Упражнения для укрепления мышц спины

Приложение 6 – Упражнения для укрепления мышц тазового дна

Приложение 7 – Упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Приложение 8 – Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах

Приложение 9 – Малоподвижные игры с мячом

Приложение 10 – Игровые упражнения

Приложение 11 – Подвижные игры

Приложение 12 – Календарный план воспитательной работы

Перспективно-тематическое планирование по футбол-гимнастике
(В кавычках указывается № приложения)

<i>Сентябрь</i>				
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах футбола.		Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.	
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой.	
	Легкий бег в обход, через центр	Легкий бег в обход, змейкой		
Основная часть	Игр.упр. «Вперёд с мячом» [10] варианты а) и б). Игр.упр. «Толкни и догони» [10] варианты а) и б). Игр.упр. «Передача мяча по замкнутому кругу» [10] Игр.упр. «Подбрось и поймай» [10] Игр.упр. «Отбей и поймай» [10] вариант а)	Игр.упр. «Вперёд с мячом» [10] варианты с) и d). Игр.упр. «Волчок» [10]. Игр.упр. «Колобок» [10] Игр.упр. «Подбрось, поймай» [10] Игр.упр. «Поймай мой мяч после отскока» [10]	Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса [1]. П/и «Тучи и солнышко» [11]	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1]. П/и «Стоп, хоп, раз» [11]
	П/и «Боулинг» [11]			
Заключ. часть	Комплекс дыхательной гимнастики		Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» [9]	

Октябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Обучить правильной посадке на фитболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на фитболе, не отрывая стоп от пола. - Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку.		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки на пояс, на пятках, руки в стороны, ходьба приставным шагом левым и правым боком, фиксируя на каждом выполненном шаге правильную осанку	
	Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой.			
Основная часть	Принимать положение сидя на фитболе руки на коленях, проверяя правильность постановки стоп Из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям.	Приняв положение сидя на фитболе и проверив правильность постановки стоп выполнять лёгкие пружинистые движения на мяче, стопы прижаты к полу. Из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.	Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса: одновременное и поочерёдное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в стороны, вперёд.	Игровое упражнение «Выполняем упражненье» [10]
	из и.п. лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу. принимать и удерживать положение лёжа на животе на фитболе, руки в упоре, нога приподнята параллельно полу [5] упр. №1 Принимать и удерживать положения лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы. П/и «Противоположные движения» [11] варианты а) и б)		из и.п. лёжа на животе на фитболе, лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. Подняв поочередно ноги, выполнять несложные движения ногами: сгибать и разгибать в коленях, разводить в стороны. Из и.п. лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение. П/и «Горячий мяч» [11].	
Заключ. часть	Игра малой подвижности «Чудесный шарик» [9]			

Ноябрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу ---. ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба на носках фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход прокатывая фитбол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, меняя направление движения --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Из положения стоя повороты направо и налево, фитбол вперёд-книзу [3] упр. №7 2. Сидя на фитболе наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами [8] упр. №7 3. Сидя на мяче поочерёдное постукивание пальцами ног по полу [7] упр. №3			1-4 - Игровое упражнение «А часы идут, идут!» [10]
	4. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам [6] упр. №1. 5. Из положения лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90° [5] упр. №4. 6. Из положения лёжа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперёд [4] упр. №1.			
	П/и «Зайцы и волк» [11].		П/и «Дракон кусает хвост» [11].	
Заключ. часть	Игра малой подвижности «Молчанка» [9].			

Декабрь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Из и.п. стоя поднимать фитбол вперёд и опускать [3] упр. №1. 2. Сидя на мяче руки на коленях, выполнять поочерёдно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 2.		1. Из и.п. стоя поднимать фитбол вверх и опускать [3] упр. №2. 2. Лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, выполнять поочерёдно «гусеничку» ногой по полу [7] упр. №1, вариант 1	
	3. Лёжа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях [8] упр. №3			
	4. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочерёдно поднимать и опускать ноги [6] упр. №2.			
	5. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать ноги [5] упр. №2	6. Игровое упражнение «Мы прекрасно загораем» [10]	6. Из положения лёжа животом на мяче, подняв ноги от пола выполнять вертикальные «ножницы» [5] упр. №5	
	7. Из положения лёжа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс [4] упр. №4.			
	П/и «Найди свой мяч» [11].		П/и «Лиса и тушканчики» [11].	
Закл. часть	Игра малой подвижности «Гонка мячей» [9].			

Январь				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче,повороты головы направо, налево; наклоны вперёд. 2. Из и.п.стойка ноги врозь, хват за мяч левой сверху, правой снизу поднимать мяч вверх и опускать, поочерёдно меняя положение рук [3] упр. №3. 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, разводить в стороны и сводить вместе поочерёдно пятки и носки [7] упр. №2 вариант 1. 4. Из и.п. сидя на полу ноги врозь, прокатывать фитбол вперёд и возвращаться в и.п. [8] упр. №6		1. Игровое упражнение «Любопытная Варвара» [10] 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз выполнять наклон вперёд и поворачивать мяч, чтобы поочерёдно сверху мяча находилась то левая, то правая рука [3] упр. №9 3. Из и.п. сидя на мяче стопы вместе, поочерёдно ставить стопы на носки, на пятки [7] упр. №2 вариант 2 4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4	
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу одна нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, другая фиксирована стопой на колене, откатывать фитбол от себя, затем возвращать в и.п. [6] упр. №3.			
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно подняв ноги, развести ноги в стороны, затем вместе и в и.п. [5] упр. №3 вариант 1.		6. Упражнение «Точка-строчка» [5] упр. №3 вариант 2.	
	7. Из и.п. сидя, зажав мяч между ног, лечь на спину, поднять ноги, взять руками мяч и вернуться в и.п. [4] упр. №2.			
	П/и «Быстрая лягушка» [11].		П/и «Быстрая гусеница» [11].	
Зак-люч. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове			

Февраль				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево.			
	2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево [3] упр. №4.		2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперёд, фитбол вперёд, назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
	3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 1.		3. «Эквилибрист» [7] упр. №4 вариант 2.	
	4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе откатывая фитбол вперёд, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №4	4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. [8] упр. №10		
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче, поднимать и опускать таз [6] упр. №5.			
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, сжимать и разжимать пальцы рук. [5] упр. №6.		6. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками [5] упр. №8	
	7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе руки в крылышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 1		7. Из и.п. лёжа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. [4] упр. №5, вариант 2	
	П/и «Необычный паровоз» [11].		П/и «Кенгуру» [11].	
Закл. часть	Основная стойка, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаюсь удержать гимнастическую палку на голове	

Март				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба в обход фитбол вверх --- остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе --- ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе --- бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку --- остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе.			
Основная часть	1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влевоповорот фитбола вправо [3] упр. №5.		1. Сидя на мяче, наклоны головы вправо, влево. 2. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперёд, фитбол вперёд, затем наклон назад, фитбол вверх [3] упр. №6.	
	3. Из и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперёд-назад [7] упр. №5			
	4. Из и.п. лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу, тянуть руки вверх, затем в стороны [8] упр. №5			4. Игровое упраж-е «Потягушки-растягушки» [10].
	5. Из и.п. лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки, поднимать и опускать таз [6] упр. №6.			
	6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. [5] упр. №9. 7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно сгибать ноги в колене [4] упр. №6		6. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п. [5] упр. №13. 7. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно поднимать прямые ноги [4] упр. №7	
	П/и «Цапля и лягушки» [11].		П/и «Озорные зайчата» [11].	
	Закл. часть	Продвигаться медленным шагом вперёд, пытаться удерживать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удерживать гимнастическую палку на голове

Апрель				
	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений			
Подготов. часть	Построение в шеренгу --- ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперёд ударяя фитбол об пол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант а)			
Основная часть	1. Из и.п. стойка ноги врозь, наклониться вперёд и выполнять маховые движения фитболом вверх-вниз [3] упр. №8		1. Из и.п. стойка ноги врозь наклониться и выполнять наклоны фитболом вправо – влево –прямо [3] упр. №9	
	2. Из и.п. сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп, приподнимая мяч выпускать его на пол [7] упр. №6			
	3. Из и.п. лёжа на фитболе, упор на носки, одну руку в упоре на полу, вторая подтягивает одноимённую пятку к ягодиче [8] упр. №9			
	4. Из и.п. лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 °, поднимать и опускать таз [6] упр. №8.			
	5. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, проходить руками по полу вперёд и возвращаться в и.п. [5] упр. №12 вариант: 1		5. Из и.п. прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу, сгибать колени, подтягивая фитбол к груди и возвращаться в и.п. упр. №12 вариант: 1	
	6. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки к плечам, приподняв ногу согнуть её в колене, затем выпрямить и вернуться в и.п. [4] упр. №8			
Заключ. часть	П/и «Попрыгунчики-веселунчики» [11].		П/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант б).	
	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удержать гимнастическую палку на голове		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаться удержать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.	

<i>Май</i>				
	<i>1 неделя</i>	<i>2 неделя</i>	<i>3 неделя</i>	<i>4 неделя</i>
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений. - Проведение итогового контроля.			
Подготовит. часть	Построение в шеренгу --- ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе -- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- ходьба вперёд подкидывая фитбол вверх --- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе --- п/и «Побегунчики-веселунчики» [11] вариант б)		Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой.	
Основная часть	1. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх --- назад --- вверх – и.п. [3] упр. №10. 2. Из и.п. сидя на мяче, поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднимать платочек с пола. 3. Из и.п. упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе, прокатить мяч к бедру [8] упр. №11 4. Из и.п. лёжа на спине на полу, одна прямая нога на фитболе в упоре на пятку, другая фиксирована стопой на колене, поднимать и опускать таз [6] упр. №7. 5. Из и.п. лёжа животом на мяче, ноги поднять от пола --- пройти руками вперёд --- согнуть колени, подтягивая фитбол к груди --- выпрямить ноги --- и.п. [5] упр. №12 вариант: 1 6. Из и.п. лёжа спиной на фитболе, одна рука на мяче, другая за головой, приподнимая голову и плечи, поворачивать туловище в сторону противоположную руке, находящейся за головой [4] упр. №9		Подводящие упражнения и тест на определение статического равновесия [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц брюшного пресса [1].	Подводящие упражнения и тест на определение гибкости [1]. Подводящие упражнения и тест на определение силовой выносливости мышц спины [1].
	П/и - эстафета «Колобок» [11], вариант а)		П/и «Утки и собачка» [11].	
Заключит. часть	Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удерживать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно поворачиваться с гимнастической палкой на голове на 360°.		Продвигаться медленным шагом в различных направлениях, пытаюсь удерживать гимнастическую палку на голове --- остановка, приняв основную стойку --- медленно делать присед с гимнастической палкой на голове.	

Диагностика развития физических качеств детей

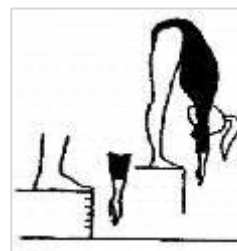
Методика обследования

Тест для определения активной гибкости гибкости [10, 13]

(метод М.А. Руновой)

Определение подвижности позвоночника вперёд

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Тест для определения статического равновесия [27]

(проба Ромберга, адаптированная Т.Э. Токаевой)

Способность к равновесию (статическая координация) является одной из разновидностей координационных способностей и рассматривается как сохранение устойчивого положения в условиях разнообразных поз. Ведущую роль при трактовке координационных способностей отводят координационным функциям ЦНС. Их можно определить с помощью пробы Ромберга, адаптированной для детей дошкольного возраста.

Простая проба Ромберга (для 5-летних детей)

Задание: ребенок стоит на двух ногах, пятка одной приставлена к носку другой, руки вперед, пальцы в стороны.

Оценивается: время удержания данного положения (норма 20 с). Отмечается наличие синкинезий.

Усложненная проба Ромберга (для детей 6–7 лет)

Задание: ребенок стоит на одной ноге, опираясь другой на голень опорной, руки вперед, пальцы в стороны.

Оценивается: время удержания равновесия без пошатывания (норма 15 с). Отмечается наличие синкинезий.

Тесты для определения силовой выносливости мышц [11, 13,25]

(метод И. Д. Ловейко)

Силовая выносливость мышц спины

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



**Шкала оценки темпов прироста физических качеств
детей дошкольного возраста [3,21]**

темпы прироста в %	оценка	за счёт чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетво- рительно	За счёт естественного роста.
8 – 10%	удовлетвори- тельно	За счёт естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счёт естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счёт более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V2 - V1)}{1/2 (V2 + V1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Диагностическая карта

Оценка результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика в ДОУ»

20__ - 20__ учебный год (группа № __)

Оценка степени сформированности ЗУН (знаний, умений, навыков)

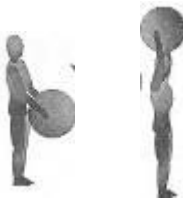
1 – ЗУН не сформированы (не знает назначение упражнений, не выполняет их, не проявляет волевые и морально-нравственные качества)

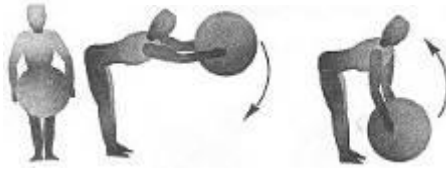
2 – ЗУН в стадии формирования (демонстрирует знания, но допускает ошибки; самоконтроль нестабилен, поправляется при указании взрослого, волевые и морально-нравственные качества проявляет непостоянно – зависит от настроения или ситуации)

3 - сформирован (знает назначение упражнений, выполняет самостоятельно, всегда осуществляет самоконтроль за осанкой и при выполнении упражнений, проявляет волевые и морально-нравственные качества)

№ п/п	Фамилия, имя ребёнка	Статическое равновесие (сек)			Гибкость (см)			Силовая выносливость мышц (сек)						Степень сформированности ЗУН					
								спины			брюшного пресса			самоконтроль за осанкой и выполнением упражнений		волевые и морально- нравственные качества		знания об осанке и о направленности упражнений	
		н.г.	к.г.	W%	н.г.	к.г.	W%	н.г.	к.г.	W%	н.г.	к.г.	W%	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.	н.г.	к.г.
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			

Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса [7, 8, 15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
2	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
3	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. Хват за мяч левой сверху, правой снизу 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п. 5-8 – тоже, но хват правой – сверху, а левой – снизу.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
4	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, фитбол вверх. 1 – наклон вправо, 2 – и.п., 3 – наклон влево, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

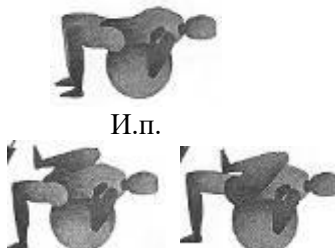
1	2	3	4	5
5	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-3 – вращение фитбола вправо, 4 – и.п., 5-7 – вращение фитбола влево, 8 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Вращение фитбола на вытянутых руках. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
6	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 –наклон вперёд, фитбол вперёд, 3-4- и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
7	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – поворот направо, фитбол вперёд-книзу. 2 – и.п., 3 – поворот налево, фитбол вперёд-книзу, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода из одного положения в другое.
8	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2-7 – маховые движения фитболом вверх-вниз, 8 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.

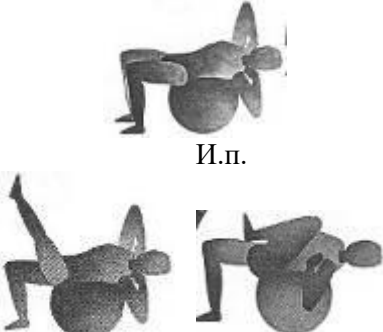
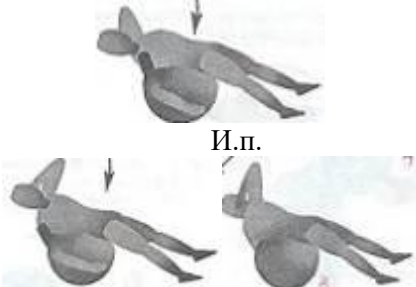
1	2	3	4	5
9	Самоконтроль за осанкой. Развитие гибкости. Повышение функциональных возможностей плечевых и тазобедренного суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – наклон вниз, фитбол вперёд, 2 – наклон фитбола вправо, 3 – наклон фитбола влево, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое.
10	Увеличение подвижности грудной клетки. Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов.	И.п.- стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз. 1 – фитбол вверх, 2 – фитбол назад, 3 – фитбол вверх, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки назад отводить до упора. Следить за плавностью перехода рук из одного положения в другое.
11	Самоконтроль за осанкой. Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п.- сед, руки с фитболом опущены вниз. 1-2 – фитбол вперёд, стопы на себя, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. Следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
12	Повышение функциональных возможностей плечевых суставов. Укрепление мышц стопы.	И.п. – лёжа на спине, фитбол вперёд. 1-2 – фитбол вверх, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях не сгибать, следить за плавностью перехода рук из одного положения хвата в другое. Ноги вместе и прижаты к полу.
13	Укрепление дыхательной мускулатуры. Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 –правую руку вверх – вдох, 2 – и.п. – выдох, 3 –левую руку вверх – вдох, 4 – и.п. – выдох.	3-6 раз	Выдох длиннее вдоха. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

1	2	3	4	5
14	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия. Воспитание внимания.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. вариант1: 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки в стороны, 4 – и.п. Вариант2: И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – руки в стороны, 2 –руки вверх, ладоши вместе, 3 – руки вперёд, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать. При положении рук в стороны, ладоши расположены перпендикулярно полу, пальцы вверх.
16	Увеличение подвижности грудной клетки. Развитие равновесия, координационных способностей. Воспитание внимания. Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, руки опущены. 1 – правую руку вперёд, 2 – левую руку вперёд, 3 – правую руку вверх, 4 – левую руку вверх, 5 – правую руку в сторону, 6 – левую руку в сторону, 7 – правую руку вниз, 8 – левую руку вниз.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой. Руки в локтях не сгибать.

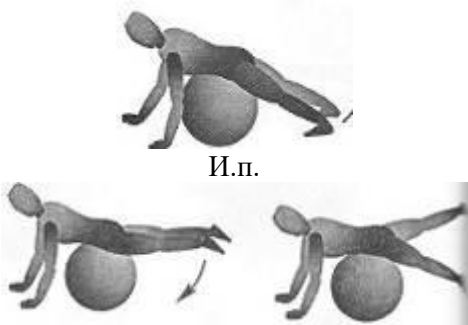
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса [8,15]

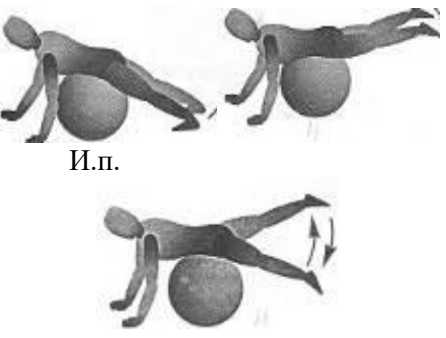
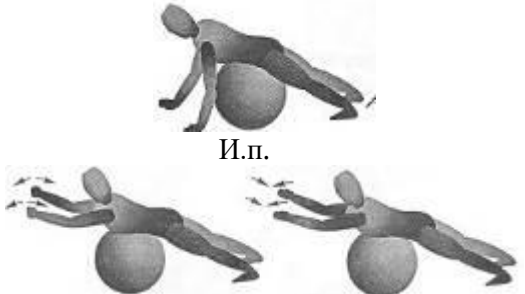
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1.	Укрепление плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лежа на спине мяч вверху. 1-2 – сесть мяч вперёд, 3-4 – и.п.  И.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу, руки в локтях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног, плечевого пояса и рук. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя, фитбол вперёд. 1 – зажать мяч между стопами, 2 – лечь на спину, 3 – поднять ноги, взять мяч руками, 4 – и.п.  И.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях, руки в локтях не сгибать.
3	Укрепление мышц ног Увеличение подвижности в коленных суставах. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, мяч между стоп. вариант 1: 1-2 – зажав мяч между голеньями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 3-4 – и.п.  И.п. вариант 2: 1 - зажав мяч между голеньями ноги согнуть в коленях под углом 90°, 2 – выпрямить ноги в коленях, 3 - ноги согнуть в коленях под углом 90°, 4 – и.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки вдоль туловища. Во время выполнения упражнения спина и руки прижаты к полу. Во время выпрямления ноги в коленях не сгибать.

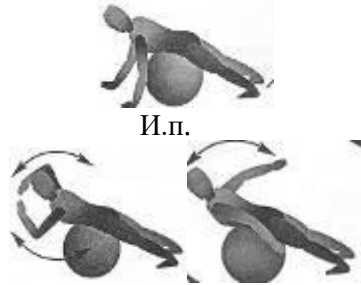
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки к плечам. 1-2 – приподнять голову и плечи, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу, мяч лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Совершенствование упражнения.	И.п. – лёжа спиной на фитболе, руки в крылышки. вариант 1: 1-2 – перейти в положение сидя на фитболе, 3-4 – и.п.  И.п. вариант 2: Упражнение выполняется с предметом в руках (мячом, палкой)	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Можно и.п. делать из положения сидя на мяче. Голову назад не запрокидывать. Во время положения лёжа, мяч и палка прижаты к груди, в положен. сидя – руки с предметами вперёд.
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки. 1 – согнуть правую ногу в колене, 2 – и.п., 3 – согнуть левую ногу в колене, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Колено подтягивать как можно ближе к груди. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с правой.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.

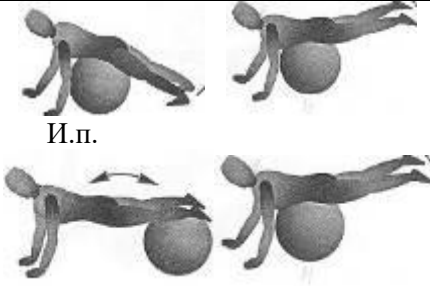
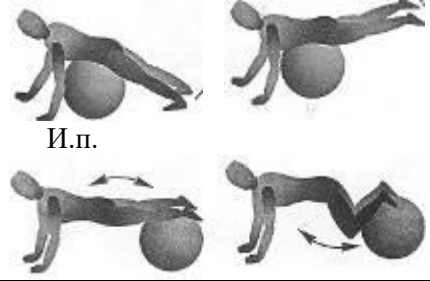
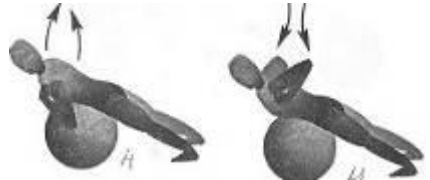
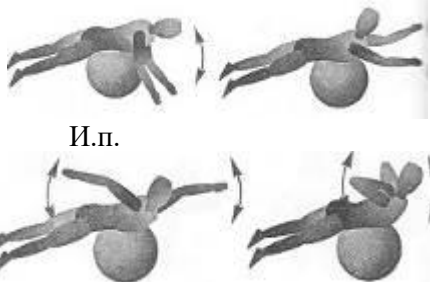
8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, руки к плечам. 1 – приподнять левую ногу, 2 – согнуть в колене, 3 – выпрямить, 4 – и.п., 5-8 – тоже с правой ноги.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Опорная нога в упоре на всю стопу. Голову назад не запрокидывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в пространстве.	И.п.-лёжа на спине на фитболе, ноги выпрямлены в упоре на стопы, правая рука на фитболе, левая за головой. 1-2 – приподнимая голову и плечи, повернуть туловище вправо, 3-4 – и.п., 5-8 – меняя положение рук тоже в левую сторону.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Фитбол лежит устойчиво. Голову назад не запрокидывать.

Упражнения на укрепление мышц спины [8,15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Ориентировка в прос-транстве.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
2	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук, Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-2 – приподнять ноги от пола, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя.
3	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант 1: 1 – приподнять ноги от пола, 2 – ноги в стороны, 3 – ноги вместе, 4 – и.п.  И.п. вариант 2: упражнение «Точка-строчка» 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –ноги в стороны-вместе, 8 – и.п	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги в стороны – «строчка», вместе – «точка».
4	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в коленных су-	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе под углом 90° 2 – и.п.,	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчи- во. При сгибании ноги бедро параллельно

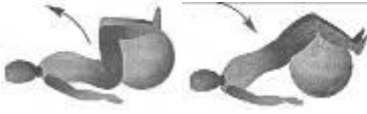
	ставах. Развитие вестибулярного аппарата.	3-4 – тоже с левой.  И.п.		полу, носок на себя.
5	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять ноги от пола, 2-7 –вертикальные «ножницы» ногами. 8 – и.п.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги в коленях не сгибать. Поднимать ноги параллельно полу, носки от себя. Ноги работают от бедра
6	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Развитие мелкой моторики.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 –сжимать и разжимать пальцы рук. 8 – и.п.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
7	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие гибкости.	«Ласковая кошечка» И.п. – на четвереньках мяч под грудью. 1-2 – прогнуться в грудном и поясничном отделах, голову поднять, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ладони и голени от пола не отрывать. Голову не запрокидывать.

8	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – приподнять голову и руки от пола, 2-7 – «ножницы» руками 8 – и.п.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Руки в локтях не сгибать, не прогибаться. Ноги от пола не отрывать.
9	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата и гибкости.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки за спиной. 1-2 – разогнуться в грудном отделе позвоночника, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать.
10.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата	И.п. – прямые ноги на фитболе в области голени, руки в упоре на полу. 1-2 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад.
11	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Увеличение подвижности в локтевых суставах. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности грудной клетки.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1-4 – движение руками «брасс»  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать назад и не прогибаться в поясничном отделе. Движения руками с полной амплитудой. Ноги от пола не отрывать.
12	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. вариант: 1 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 4 – и.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Сгибая колени в спине не прогибаться. Голову не запрокидывать назад. Руки в локтях не сгибать. Совершая переходы ноги и туловище параллельно полу. Носок от себя.

		 И.п. вариант: 2 1 – ноги поднять от пола, 2 – пройти руками вперёд, голени в упоре на фитболе, 3 – согнуть колени, подтягивая фитбол к груди, 4 – выпрямить ноги, 5 – вернуться в положение лёжа животом на мяче, ноги приподняты от пола, 6 – и.п.  И.п.		
13.	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетке.	И.п. - лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз. 1-2 – локти отвести назад, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. Локти отводить назад до упора.
14	Укрепление мышц шеи, ног, плечевого пояса и рук. Развитие вестибулярного аппарата. Увеличение подвижности в плечевых суставах и грудной клетке.	И.п.- лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу. 1 – поднять голову и руки вперёд, 2 – руки в стороны, 3 – руки к плечам, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Ноги от пола не отрывать, голову не запрокидывать. В положении рук к плечам локти отводить назад до упора.

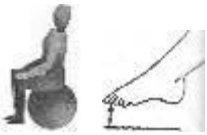
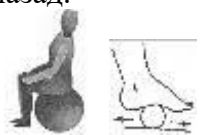
Упражнения на укрепление мышц тазового дна [8,15]

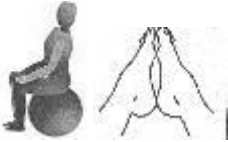
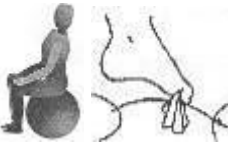
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Укрепление мышц ног. Увеличение подвижности в коленных суставах.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2- сгибая ноги в коленях, мяч прикатить стопами к ягодицам, 3-4 и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Во время и.п. ноги в коленях не сгибать.
2	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Ориентировка в пространстве.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1 – поднять правую ногу, 2 – и.п., 3-4 – тоже с левой.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ноги в коленях не сгибать, носки от себя.
3	Укрепление мышц ног и брюшного пресса. Увеличение подвижности в коленных суставах. Ориентировка в пространстве.	И.п. – лёжа на спине на полу, правая нога в упоре стопой на фитболе под углом 90 °, левая фиксирована стопой на колене. 1- откатить фитбол от себя, 2 – и.п., 3– поменяв местами ноги откатить фитбол левой ногой, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Ногу в колене выпрямлять до конца.
4	Укрепление мышц ног и брюшного пресса.	И.п. – лёжа на спине на полу, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. 1-3 – сжимать фитбол ногами, 4 – и.п. 	3-6 раз	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Упор на стопы.

5	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п. – лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво.
6	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия.	И.п.- лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе в упоре на пятки. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и ноги составляют одну прямую линию.
7	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п.- лёжа на спине на полу, правая прямая нога на фитболе в упоре на пятку, левая фиксирована стопой на колене. 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и нога составляют одну прямую линию.
8	Укрепление мышц ног, шеи и брюшного пресса. Развитие равновесия	И.п. – лёжа на спине на полу, стопы на мяче, ноги согнуты под углом 90 ° 1-2 – поднять таз, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Мяч лежит устойчиво. Во время выполнения упражнения таз и бедро составляют одну прямую линию.

Упражнения на укрепление мышц сводов стопы [1, 8, 15]

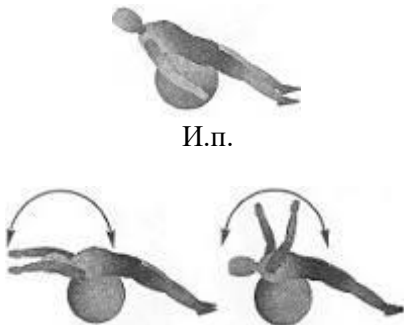
№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Ориентировка в пространстве. Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Гусеница» вариант 1: И.п.- лёжа на спине на полу, одна нога на стопе, вторая голенью лежит на фитболе, руки вдоль туловища. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.  И.п. вариант 2: И.п – сидя на мяче, руки на коленях. 1-4 – «гусеничка» ногой по полу вперёд. 5-8 – «гусеничка» назад.  И.п.	2-4 раза каж- дой но- гой	Темп умеренный. Спина прижата к полу. Фитбол лежит устойчиво. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
2	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. вариант 1: 1 – развести пятки в стороны, 2 – и.п., 3 – развести носки в стороны, 4 – и.п.  И.п. вариант 2: 1 – стопы на носки, 2 – и.п., 3 – стопы на пятки, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Во время разведения носков – пятки вместе, во время разведения пяток – носки вместе. Во время постановки стоп на пятки, носки тянуть на себя.

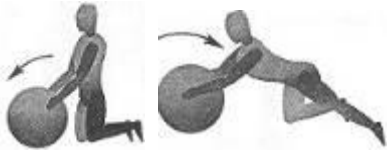
1	2	3	4	5
3	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Барабанщик» И.п.- сидя на мяче, стопы вместе, руки на коленях. 1-3 – постукивать пальцами правой ноги по полу. 4 – и.п., 5-8 – тоже с левой ноги  И.п.	2-4 раза	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
4	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Ориентировка в пространстве.	«Эквилибрист» вариант 1: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на малом мяче «ёжике», руки на коленях. 1-10 – катать стопой мяч вперёд-назад.  И.п. вариант 2: И.п.- сидя на мяче, середина стопы на гимнастической палке. 1-10 – катать стопой гимнастическую палку.	2-4 раза каждой но- гой	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво. Мяч и палку катать серединой стопы.
5.	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см. 1-10 – катать мяч стопами вперёд-назад.  И.п.	2-4 раза	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
6	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – сидя на фитболе, мяч d=18-20см между стоп. 1-2 – немного приподнять мяч. 3 – выпустить на пол, 4 – захватить мяч стопами.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

1	2	3	4	5
7	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания	«Кораблик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 – развести колени в стороны, стопы соединить, поставив ноги на внешнюю сторону стопы.  И.п.	3-6 раз	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
8	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Сборщик» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами платочек. Поочерёдно каждой ногой при помощи пальцев поднять платочек с пола и взять его в руки.  И.п.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
9	Развитие равновесия. Самоконтроль за осанкой. Воспитание внимания Воспитание настойчивости в преодолении трудностей. Ориентировка в пространстве.	«Художник» И.п.- сидя на мяче, руки на коленях, на полу перед ногами лист формат А4. Поочерёдно каждой ногой, зажав между большим и указательным пальцем карандаш, свободной ногой придерживая лист рисовать на листе круг и т.д.  И.п.	2-4 раза каждой ногой	Темп средний. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника и суставов [8,15]

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дози- ровка	ОМУ
1	2	3	4	5
1	Увеличение подвижности шейного отдела позвоночника. Развитие равновесия. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой. Ориентировка в пространстве. Воспитание внимания	И.п. – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. 1 – наклонить правой рукой голову вправо, 2 – и.п., 3 – меняя положение рук наклонить лев. рукой голову влево 4 – и.п.  И.п.	3-5 раз	Темп умеренный. Следить за осанкой, и чтобы сидели устойчиво.
2	Увеличение подвижности плечевых суставов. Развитие равновесия и гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса Самоконтроль за осанкой.	И.п. – сидя на фитболе, руки сзади в замок. 1-2 – поднять руки вверх, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Руки поднимать до максимального уровня. Следить за осанкой и чтобы сидели устойчиво.
3	Увеличение подвижности коленных суставов. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата, гибкости. Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	И.п. – лёжа на фитболе ноги прямые упор на стопы, руки за голову. 1-2 – согнуть ноги в коленях, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Стопы прижаты к полу.
4.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1-2 – откатить фитбол на вытянутые руки, прогнуться. 3-4 – и.п.  И.п.		Темп умеренный. Сильно не прогибаться.

1	2	3	4	5
5	Увеличение подвижности плечевых суставов и поясничного отдела позвоночника, грудной клетки. Укрепление мышц брюшного пресса. Развитие вестибулярного аппарата. Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – лёжа на фитболе на мяче, ноги прямые упор на стопы, руки внизу. 1 – тянуть руки вверх, 2 – и.п., 3 – тянуть руки в стороны, 4 и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Голову не запрокидывать. Руки тянуть до упора.
6	Увеличение подвижности тазобедренного сустава. Укрепление мышц спины. Развитие гибкости Укрепление мышц рук и плечевого пояса	И.п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки на фитболе. 1-2 – прокатить фитбол вперёд, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Откатывать фитбол до упора. Ноги в коленях не сгибать и прижать к полу.
7	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и в тазобедрен.суставе. Укрепление мышц спины, бедра, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости	И.п. – сидя на фитболе, руки на коленях. 1-2 – наклон вперёд, обхватив мяч между ногами, 3-4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Сидеть устойчиво.
8	Увеличение подвижности в тазобедренном суставе. Укрепление косых мышц туловища, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Самоконтроль за осанкой. Развитие равновесия.	И.п. – сидя на фитболе, правая рука вверх, левая на пояс. 1 – наклон влево, 2 – и.п., 3- меняя положение рук, наклон вправо, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Стопы прижаты к полу. Наклон выполнять строго в одной плоскости. Сидеть устойчиво.

1	2	3	4	5
9	Увеличение подвижности в коленных суставах Укрепление мышц ног, спины, рук и плечевого пояса. Развитие гибкости. Развитие координационных способностей. Воспитание настойчивости в преодолении трудностей.	И.п. – лёжа на фитболе, упор на носки. 1 – правая рука в упоре на полу, левая подтягивает одноимённую пятку к ягодице, 2 – и.п., 3-4 – тоже, поменяв положение рук с правой ноги.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Ноги в коленях не сгибать.
10.	Увеличение подвижности в грудном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – стойка на коленях, руки на фитболе. 1 – левую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 2- и.п., 3 – правую ногу в сторону, откатить фитбол вперёд на вытянутые руки, прогнуться, 4 – и.п.  И.п.	3-6 раз	Темп умеренный. Сильно не прогибаться.
11	Увеличение подвижности в поясничном отделе позвоночника и плечевых суставов. Развитие гибкости. Укрепление мышц спины, рук и плечевого пояса.	И.п. – упор стоя на одном колене, голень другой ноги на фитболе. 1-2- прокатить мяч к бедру, 3-4 – и.п., 5-8 – тоже поменяв положение ног.  И.п.		Темп умеренный. Мяч прокатывать как можно дальше к бедру. Стоять устойчиво.

Игры малой подвижности с фитболом

1. ЧУДЕСНЫЙ ШАРИК [17]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

Слова	действия
<i>Шарик, шарик, не ленись, Куда хочешь, повернись! Катись ровно, катись шагом, По тропинке, по ухабам, По дороге столбовой, А мы, шарик, за тобой.</i>	<i>Присед на носки, прокрутить мяч против часовой стрелки. Прокатывать мяч двумя руками по полу вперёд.</i>

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь проговаривая текст.

2. Молчанка [17]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, руки на коленях и выполняют движения в соответствии с текстом, который произносит инструктор.

слова	действия
<i>Первенчики, червенчики, Зазвенели бубенчики По свежей росе, По чужой полосе, Там чашки, орешки, Медок, сахарок, Молчок!</i>	<i>Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Дети замирают.</i>

Правила игры: выполняется лёгкая вибрация, стопы прижаты к полу. После слова «молчок» принять правильную осанку.

3. Гонка мячей [17]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Дети строятся в круг и принимают положение сидя на фитболе, у каждого третьего ребёнка мяч $d = 18-20$ см. По команде дети начинают передавать мяч друг другу по кругу в одном направлении. По команде игра заканчивается. Желательно использовать музыкальное сопровождение. Игра повторяется 2 раза.

Правила игры: Нельзя задерживать мяч в руках. Во время повторения игры смена направления движения.

4. Крутятся вперёд колёса [9]

Задачи: восстановление первоначальной ЧСС, воспитание терпения и внимания.

Описание игры: Дети строятся в шеренгу на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол. По команде дети начинают выполнять движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>Это трасса мотокросса.</i>	<i>Дети прокатывают фитбол вперёд</i>
<i>Крутятся вперёд колёса.</i>	<i>двумя руками.</i>
<i>Если их назад вращать,</i>	<i>Дети, прокатывая фитбол двумя</i>
<i>Мотоцикл поедет вспять</i>	<i>руками по направлению к себе,</i>
	<i>совершая движение назад спиной.</i>

Правила игры: Мяч прокатывать шагом, не торопясь, проговаривая текст.

ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ

1. Толкни и догони. [14]

Задачи: развитие скоростно-силовых качеств, самоконтроль за осанкой, повышение эмоционального тонуса.

Упражнение сопровождается словами:

*Сильно мы толкнули мячик,
Как помчался он с подачи!
Взял от нас он укатился,
И назад не воротился.*

- а) Дети стоят на одной стороне зала, на полу перед каждым фитбол. Приняв положение присед на носки, колени в стороны, толкают мяч и бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.
- б) Дети принимают упор сидя, стопами упираются о фитбол, ноги согнуты в коленях. По команде толкают мяч ногами, встают, бегут за ним, догоняют и поднимают мяч. Упражнение повторить 2-3 раза.

2. Отбей и поймай. [14]

Отбивание фитбола об пол двумя руками и ловля:

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

- а) стоя на месте,
- б) с продвижением вперёд по прямой или в обход.

Упражнение сопровождается словами:

*Мяч лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Как подскочит – не зевай,
Быстро ты его хватай.*

3. Подбрось и поймай. [14]

Задачи: развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола вверх и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

*Мячик, мячик
Прыг да скок.
Улетел под потолок,
Высоко взлетел, упал,
В руки мячик я поймал.* (Маргарита Ивановичева)

4. Поймай мяч. [4,14]

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Бросание фитбола друг другу и ловля его двумя руками.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

*Мячик новый есть у нас,
Мы играем целый час,
Я бросаю – ты поймай,
А уронишь – поднимай.*

вариант 2

*Вот наш мячик для игры
Играют два приятеля.
Брось другу мяч, не урони –
Вернётся обязательно*

5. Поймай мой мяч после отскока. [4, 14]

Бросание фитбола друг другу и ловля его с отскоком от земли.

Задачи: развитие ловкости, глазомера, повышение эмоционального тонуса.

Мяч для отскока бросать в определённый ориентир, который находится на полу по центру между партнёрами.

Упражнение сопровождается словами:

вариант 1

*Летит мой мяч,
Летит к тебе,
Смотри, не прозевай!
Отскочит мяч, лови его,
И снова мне бросай.* (Н. Эпатова)

вариант 2

*Мяч о землю стукнем ловко,
Чтоб он к другу улетел.
Друг поймал мяч со сноровкой
И назад лететь велел*

6. Вперёд с мячом. [14]

Задачи: развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса. Прокатывание

фитбола вперёд двумя руками:

- a) по прямой или в обход,
- b) через центр
- c) между предметами,
- d) по гимнастической скамье.

Упражнение сопровождается словами:

Круглый мячик без запинки -

Катится он по тропинке.

Часто, часто, низко, низко -

От земли к руке так близко (Н. Эпатова)

7. Волчок. [4]

Задачи: расширение знаний о свойствах фитбола, развитие ловкости, повышение эмоционального тонуса.

Прокрутить мяч вокруг своей оси по часовой стрелке и против часовой стрелки.

Упражнение сопровождается словами:

Учим новую игру –

Мяч раскрутим на полу.

Он кружится как волчок,

Если ощутит толчок.

8. Передача мяча по замкнутому кругу. [4]

Задачи: развитие ловкости, внимания, повышение эмоционального фона.

Дети встают в круг и по команде передают мяч друг другу, пока не прозвучит сигнал для остановки. Второй раз упражнение выполняется в противоположную сторону.

Упражнение сопровождается словами:

Быстро встали мы в кружок –

Раз, два, три,

Друг другу мяч передаём,

Смотри, не урони!

9. Колобок

Задачи: Развитие ловкости, внимания, памяти, повышение эмоционального тонуса.

Хором дети проговаривают: *Наш весёлый колобок*

Покатился на лужок.

После этих слов первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними получив «колобок», говорят «Поймал (а)!», поворачиваются кругом и передают «колобок» в обратном направлении.



10. Выполняем упражнение [9]

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, формирование навыка правильной осанки.

Дети, сидя на фитболе, руки на коленях работают плечами вверх-вниз.

Упражнение сопровождается словами:

*Выполняем упражнение,
Быстро делаем движенья.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять.*

11. Дрессированные животные

Задачи: Укрепление мышц шеи, формирование навыка правильной осанки.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

а) Цирковая лошадка [29]

слова	действия
<i>Гоп-гоп, конь живой, С настоящей головой, С настоящей гривой, Вот какой красивый.</i>	Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, затем в исходное положение.

б) Слон (авторская)

слова	действия
<i>Головой кивает слон – Это он нам шлёт поклон. Раз-два-три- вперёд наклон, Раз-два-три теперь назад Видеть нас он очень рад.</i>	<i>Дети выполняют пружинистые движения на фитболе. Наклоны головы вперёд, Затем в исходное положение. Пружинистые движения.</i>

Примечания: Вибрация лёгкая; во время выполнения наклонов пружинистые движения не выполнять; из положения наклона, голова возвращается в исходное положение прямо, назад голову запрокидывать нельзя.

12. Мы прекрасно загораем [5]

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, повышение функциональных возможностей плечевых суставов.

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки вниз, выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>Мы прекрасно загораем! Выше ноги поднимаем! Держим. Держим... Напрягаем, Загорели? Опускаем!</i>	<i>Приподнять ноги от пола Опустить ноги.</i>

13. Потягушки-растягушки (авторская)

Задачи: Укрепление мышц плечевого пояса, живота, развитие вестибулярного аппарата, гибкости, увеличение подвижности плечевых суставов.

Дети, лёжа спиной на фитболе, ноги вытянуты в упоре на стопы, руки вниз, выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>На фитболе полежим, Дружно вверх потянемся И в стороны растянемся</i>	<i>Руки до упора вверх, затем в и.п. Руки до упора в стороны, затем в и.п.</i>

14. А часы идут, идут [9]

Задачи: Укрепление мышц шеи, плечевого пояса, ног, развитие гибкости,

повышение функциональных возможностей тазобедренного сустава.

Дети, сидя на фитболе выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>Тик-так, тик-так, В доме кто умеет так? Тик-так, тик-так (2 раза) Это маятник в часах, Отбивает каждый такт. Тик-так, тик-так (2 раза) А в часах сидит кукушка, У неё своя избушка. Прокукует птичка время, Снова спрячется за дверью. Стрелки движутся по кругу, Не касаются друг друга.</i>	<i>Наклоны головы вправо-прямо-влево-прямо и.т.д. Соя повороты вправо-прямо-влево-прямо и.т.д. фитбол вперёд-книзу на вытянутых руках. И.п.- сидя на фитболе руки на коленях выполнять наклоны вперёд, обхватив мяч между ногами, затем в и.п.</i>
<i>Повернёмся мы с тобой Против стрелки часовой. А часы идут, идут, Иногда вдруг отстают. А бывает, что спешат, Словно убежать хотят! Если их не заведут, То они совсем встанут.</i>	<i>Сидя на фитболе, руки на пояс, стопы прижаты к полу, вращение в тазобедренном суставе по часовой стрелке. Вращение против часовой стрелки. Пружинистые движения, переходящие в медленные. Частое постукивание пальцами ног по полу. Пружинистые движения, переходящие в медленные.</i>

15. Любопытная Варвара [29]

Задачи: Укрепление мышц шеи.

Дети, сидя на фитболе, руки на коленях выполняют движения в соответствии с текстом.

слова	действия
<i>Любопытная Варвара</i> <i>Смотрит влево,</i> <i>Смотрит вправо,</i> <i>Смотрит вверх,</i> <i>Смотрит вниз,</i> <i>Чуть присела на карниз,</i> <i>А с него свалилась вниз!</i>	<i>Дети поднимают и опускают плечи.</i> <i>Поворот головы налево, затем в и.п.</i> <i>Поворот головы направо, затем в и.п.</i> <i>Поднять голову вверх, затем в и.п.</i> <i>Голову вниз, затем в и.п.</i> <i>Пружинистые движения, переходящие в медленные.</i>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК [22]

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ [22]

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ [22, 26]

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, 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. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: Во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ [22]

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку). 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 фитболы 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. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ [22]

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. УТКИ И СОБАЧКА [22]

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваясь с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. ТУЧИ И СОЛНЫШКО [22]

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается 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, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, 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», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается считалкой.

8. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ [22]

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ [22]

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

10. БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА [22, 28]

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время передвижения фитбол руками не трогать.

11. БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА [19]

Задачи: Развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

*Мы – лягушки кваксы.
Ночь чернее ваксы...
Шелестит трава.
Ква, ква, ква!
Под ногами – кочки.*

*У пруда – цветочки.
Ква, ква, ква!
Ну-ка не зевай,
Лягушек догоняй!*

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра Повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

12. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРАВОЗ [19]

Задачи: Развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

*Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Я колёсами стучу.
Я колёсами стучу,
Прокатить тебя хочу.
Чох, чох, чу, чу,
Далеко я укачу!
Ту-ту!
Чух, чух, чух...*

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: Выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

- а) Двигаться по прямой или в обход,
- б) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

13. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ [22]

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: Мячи в рассыпную 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, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д. Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: Во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

14. «СТОП, ХОП, РАЗ» [22, 28]

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: 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., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: Во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

15. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ [22]

Задачи: Способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

- а) Дети становятся в две шеренги друг против друга, одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна

шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

16.ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ [19]

Задачи: Развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешарики лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: Прыгать можно только после слов «Смешарики лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

17.ГОРЯЧИЙ МЯЧ [26]

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты

- а) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
б) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

18. ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ [26]

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- а) Ведение футбола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

19. ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ [14]

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

20. КЕНГУРУ [28]

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов

перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

21. БОУЛИНГ [4]

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

*Мы должны мячом сейчас
Сбить предмет тяжёлый.
Постараться должен мяч,
Наш фитбол весёлый.*

22. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. (авторская)

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

*Мяч надутый, мяч пузатый,
Любят все его ребята.
Сядем на него – не плачет,
Веселее только скачет. (М.А. Давыдова)*

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение. Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку. Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

23. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. (авторская)

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети произносят слова:

*Мы мячик ловко обежим.
Нам надо так суметь
Проворно, быстро и легко,
Чтоб мячик не задеть. (М.А. Давыдова)*

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

- а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу перед каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.
- б) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

24.ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК» [12]

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

*Наш весёлый колобок
Покатился на лужок.
Кто быстрее его вернёт,
Приз команде принесёт.*

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

- а) Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.
- б) Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

25.ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА (авторская)

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Мы – зайчата!

Ровным кругом

Прыгаем мы друг за другом.

Стой! Мы сели.

Ну а спинки?

Спинки словно на картинке.

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: При каждом повторе игры менять направление движения.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Тема	Направление воспитания
Сентябрь	Правила дорожного движения	Социализация
Октябрь	Всероссийский день гимнастики	Физическое воспитание, здоровьесберегающее воспитание
Ноябрь	День народного единства	Патриотическое и нравственное воспитание
Декабрь	Волшебный праздник Новый год	Патриотическое и нравственное воспитание, социализация, эстетическое воспитание
Январь	Мир сказок	Патриотическое и нравственное воспитание, социализация, эстетическое воспитание
Февраль	День защитника Отечества	Патриотическое и нравственное воспитание
Март	Народные традиции. Масленица	Патриотическое и нравственное воспитание, эстетическое воспитание
Апрель	Всемирный день здоровья	Здоровьесберегающее воспитание
Апрель	Всемирный день авиации и космонавтики	Патриотическое и нравственное воспитание, физическое воспитание
Май	9 мая. День Победы	Патриотическое и нравственное воспитание