

Принята

Педагогическим советом МКДОУ  
Новосельского детского сада  
«Колокольчик»

« 29 » августа 20 17 г.

Протокол № 1

Утверждаю

заведующая МКДОУ Новосельский  
детский сад «Колокольчик»



Е.А.Анзельм

Приказ № 43

« 29 » августа 20 17 г.

Программа по здоровьесбережению - фитбол-гимнастика

в детском саду

«Познаю фитбол»

на 2017-2018 учебный год

Муниципального казенного дошкольного образовательного  
учреждения Новосельского детского сада «Колокольчик»

Купинского района

Разработали воспитатели:

Победа Е. Н.

Дмитрачкова Ю.Н.

Содержание:

- 1.Титульный лист.
- 2.Содержание.
- 3.Пояснительная записка.
- 5.Цели, Задачи, принципы, формы и методы, методические обеспечение.
6. Перспективный план работы.
7. Ожидаемые результаты
- 8.Методическая литература.

## **Пояснительная записка.**

***«Физические упражнения могут заменить множество***

***лекарство, но ни одно лекарство в мире***

***не может заменить физические упражнения»***

***А.С. Мюссе***

В настоящее время перед ДОУ стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Занятия с фитболами начинать со второй младшей группы. С младшего возраста нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышают эмоциональное состояние ребенка и активируют на дальнейшее сотрудничество с педагогом. В основе игр с фитболом лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

В данной программе «Познаю фитбол» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь— мячи-фитболы. В составлении системы работы кружка по фитбол - аэробике, перспективного плана я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

## **Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)**

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастикой.

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения, формировать выразительные движения как условие развития двигательной моторики.
Средства	Общеразвивающие упражнения на построение и выполнение движений с футболами, двигательное экспериментирование.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения « экспериментировать» с выражением лица, умения поддерживать диалог со взрослыми и детьми, развивать невербальные средства общения (жесты, мимику), использовать их адекватно, учитывая коммуникативную ситуацию. Воспитание эмоциональной отзывчивости, сопереживания.
Средства	Игры на развитие эмоций, воображения, коллективные игры с футболами.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие умения располагать предметы в пространстве, определять и называть местоположение объекта в пространстве, учить располагать объекты в пространстве разными способами с различными расстояниями между объектами, учить воспроизводить движения по образцу. Формировать навык выполнения задания по заданной
-----------------------------------	--

	схеме.
Средства	Обучающие игры с фитболом (месторасположение, цвет, размер, свойства и пр.) через двигательную активность.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие инициативной речи, пополнение словарного запаса, умения поддерживать диалог со взрослыми и со сверстниками, развитие умения адекватно использовать невербальные средства общения ориентируясь на партнёра.
Средства	Словесные игры, считалочки в течение занятий с фитболами, мячами и др. спортивным оборудованием.

образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Развитие детского творчества, творческого воображения, знакомство с образностью речи, привлечение к повторению запомнившихся песенок, потешек, сказок, формировать первоначальные умения и навыки музыкального восприятия.
Средства	Игры – инсценировки с использованием фитболов, упражнения с использованием музыкального сопровождения.

Занятие проводится один раз в неделю во второй половине дня, продолжительность 15-20 минут. Занятия проводятся с октября по май. Образовательная деятельность подразделяется на 3 части: подготовительная, основная и заключительная. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение. Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитбол».

**Цель:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

**Задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

### **Принципы:**

- Принцип индивидуального подхода: максимальное учётывание индивидуальных физических, психологических особенностей ребёнка и создание наиболее благоприятных условий для их развития;
- Принцип гуманизации: построение содержания, методов и форм занятий физическими упражнениями в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений детей, направленностью их личности, структурой их интересов;
- Принцип развивающего обучения: построение занятий от простого – к сложному;
- Принцип систематичности: регулярное, последовательное формирование у дошкольников знаний, умений и навыков двигательного поведения, согласно адекватных особенностей их развития в периоды младенчества, раннего и дошкольного возраста;
- Принцип наглядности: активизация зрительного анализаторов ребёнка для формирования у ребёнка представлений об осваиваемых движениях;
- Принцип деятельного подхода: активизация слухового, вестибулярного и тактильного анализаторов ребёнка для вовлечения в активную деятельность для формирования здоровьесберегающих компетенций.

### **Методы и формы:**

Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы.

*Для решения поставленных задач используются следующие методы:*

*Словесные* – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

*Наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

*Практические* – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

*Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).*

*Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.*

*Смена способов выполнения упражнений.*

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

*Средства фитбол – гимнастики для детей:*

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
1. Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
2. Подвижные игры и эстафеты;
3. Креативные игры и упражнения;
4. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

### **Обеспечение программы:**

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в фитбол - гимнастике оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

*Техническое оснащение занятий включает в себя:*

- помещение для занятий фитбол – гимнастикой (физкультурный/ музыкальный зал);
- фитболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);
- гимнастические коврики и/ или ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки;



- спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера, гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.)
- мультимедийные средства ( CD и DVD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

### Перспективное планирование занятий фитбола-гимнастики.

№	СОДЕРЖАНИЕ	ЦЕЛЬ	СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ
Октябрь			
№1	Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»  Релаксация «Вибрация»	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 1) Разучить правильную посадку на фитболе. 2) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	05.10.17г
№2	Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и “Гусеница” Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	3) Формировать и закреплять навык правильной осанки. 4) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	12.10.17г
№3	Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.		19.10.17г

	ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»		
№4	Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»		26.10.17г
Ноябрь			
№1	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на	1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2) Ознакомить с приемами самостраховки. 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	02.11.17г

	<p>фитболе;          - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.          П/и «Догони мяч»          Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»          Релаксация «Цветок»</p>		
№2	<p>Разминка. Ходьба. Бег.          ОРУ сидя на фитболах с гантелями          ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.          2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.          3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.          П/и «Быстрый и ловкий»          Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»          Релаксация «Цветок»</p>		09.11.17г
№3	<p>Разминка. Ходьба. Бег.          Ритмический танец «Ковбои»          ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное</p>		16.11.17г

	<p>положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и“Быстрый и ловкий”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>	
№4	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p>ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>	23.11.17г
№5	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p>ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая</p>	30.11.17г

	<p>ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>		
Декабрь			
№1	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p> <p>Релаксация «Земля»</p>	<p>1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p> <p>2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</p> <p>3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p> <p>4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</p>	07.12.17г
№2	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. В среднем темпе</p>		14.12.17г

	<p>выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»</p>	
№3	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	21.12.17г
№4	<p>Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки»,</p>	28.12.17г

	<p>«Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>- приставной шаг в сторону;</li> <li>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</li> </ul> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»</p>		
Январь			
№1	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй,</p>	<p>1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</p> <p>2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p> <p>3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</p> <p>4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <p>5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	11.01.18г

	солнце!»		
№2	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>		18.01.16г
№3	<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло-котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>		25.01.18г



	П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»		
Февраль			
№1	Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви- жений назад; 2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж«Этот шарик не простой»	1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	01.02.18г
№2	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука ле- жит на поверхности мяча, разгибая		08.02.18г

	<p>опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;</p> <p>3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>		
№3	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>		15.02.18г
№4	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>		22.02.18г
Март			
№1	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в</p>	<p>1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	01.03.18г

	<p>положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>	
№2	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>		15.03.18г
№3	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на</p>		22.03.18г

	<p>фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>		
№4	<p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>		29.03.18г
Апрель			
№1	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p>1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	05.04.18г
№2	<p>Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p>	<p>3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</p> <p>4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения</p>	12.04.18г

	Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз		
№3	Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика		19.04.18г
№4	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика		26.04.18г
Май			
№1	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	03.05.18г
№2	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	3) Формировать опорно- двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной	10.05.18г

	Дыхательная гимнастика «Ветер» Самомассаж «Ежики»	деятельности	
№3	Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей» ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика		17.05.18г
№4	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»		24.05.18г

### **Работа с родителями:**

Провести консультации с родителями на тему:

«Что такое фитбол-гимнастика»

«Фитбол - гимнастика для малышей».

«Оздоровительное воздействие фитбол-гимнастики на организм ребёнка»

### **Прогнозируемые результаты:**

К концу учебного года дети должны *знать*:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Назначение фитбол-мяча.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой.
- Правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.
- Сохранять правильную осанку.

Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

### **Методическая литература:**

1. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой
2. «Двигательный игротренинг для дошкольников». А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой
3. Электронные ресурсы