

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№ 108 «Дружба» города Калуги**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МБДОУ № 108 г. Калуги
протокол № 1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 170 - ОД от 28.08.2024 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая
программа «Здоровячок»
(физкультурно – спортивной направленности)
для детей 4 - 6 лет
МБДОУ № 108 г. Калуги
на 2024 – 2025 учебный год**

Калуга 2024

Содержание

1. Целевой раздел.	2
1.1 Пояснительная записка.	2
1.2 Цель и задачи	3
1.3 Принципы.	3
	4
1.4 Характеристика возрастных особенностей детей.	
1.5 Особенности организации образовательного процесса.	4
2. Содержательный раздел	4
	4
2.1 Содержание программы работы кружка	
	9
2.2 Комплексы упражнений спортивно-игрового сеанса	
2.3 Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений	19
3. Организационный отдел	21
3.1 Развивающая предметно-пространственная среда	21
4. Презентация программы	21
Литература	22
Приложения	

1.Целевой раздел.

1.1.Пояснительная записка

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием.

Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», глава 10. Дополнительное образование, статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых).

На основе федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва, основная общеобразовательная программа - образовательная программа муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 108 «Дружба» города Калуги (далее Программа) определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

Дополнительные общеобразовательные программы для детей должны учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», глава 10. Дополнительное образование, статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых).

В дошкольной организации функционирует кружок «Здоровячок» для детей 4 -6 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 25 минут во второй половине дня.

Программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, физического развития личности детей старшего дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

В настоящее время вопросы сохранения и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста встают особенно остро. В соответствии с данными статистики, в последнее время резко увеличилась заболеваемость детей дошкольного возраста, растет процент детей, страдающих хроническими заболеваниями .

В связи с социально- экономическими переменами в обществе происходит расслоение социума по признаку материальной обеспеченности у большинства части населения снизился жизненный уровень. Все это сказывается на здоровье ребенка , его общем развитии.

Физическое развитие ребенка- это формирование основных движений, физических свойств и качеств, напрямую связано с нравственным развитием. Без любви к физической культуре, без осознания возможностей своего тела, без физических усилий и разумной

нагрузки мы рискуем воспитать человека 21 века изнеженным и уязвимым, со слабой волей и неустойчивым здоровьем.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в образовательных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе.

Поэтому миссия дошкольного образования - сохранение уникальности и самооценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе.

1.2 Целью работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие кружка проводится два раза в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

1.3 Принципы

- 1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- 2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- 3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- 4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- 5) сотрудничество Организации с семьей;
- 6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

- 7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- 8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);
- 9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

1.4 Характеристика возрастных особенностей детей

4-5 лет

Физические упражнения нужно подбирать так, чтобы нагрузка распределялась равномерно на все части тела, при проведении ОРУ использовать различные и.п. – сидя, лежа, на спине, на боку. К 5-ти года появляется действие по правилам – первый необходимый элемент произвольного внимания. Именно в этом возрасте дети начинают играть в игры с правилами (прятки, салочки).

5-6 лет

Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие, умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

1.5 Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс в детском учреждении предусматривает решение программных образовательных задач в рамках модели организации воспитательно-образовательного процесса в соответствии с ФГОС ДО. Планирование образовательной нагрузки при работе по пятидневной неделе разработано в соответствии с максимально допустимым объемом образовательной нагрузки для возрастных групп в соответствии Сан Пин 2.4.1 3049. – 93. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

средняя группа – 20 минут

старшая группа – 25 минут;

В середине года (январь-февраль) для воспитанников организуются недельные каникулы, во время которых проводят НОД только эстетически-оздоровительного цикла. В летний период предпочтение отдается спортивным и подвижным играм, спортивным праздникам. Общий объем образовательной нагрузки (как НОД, так и образовательной деятельности, осуществляется в ходе режимных моментов) определяется ДООУ с учетом:

- действующих санитарно-эпидемиологических правил (СП, Сан Пин);
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования;
- содержания основной образовательной программы ДО МБДОУ № 108 г. Калуги.

Формы планирования образовательного процесса представлены в виде тематического планирования работы, расписания образовательной деятельности и ежедневного плана инструктора ФИЗО

2. Содержательный раздел

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста (с 4 до 6 лет)

2.1 Содержание программы работы кружка

Программа работы кружка «Фитбол - аэробика» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- 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 в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.
- 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.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- 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.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекач в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- в среднем темпе 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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
 - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
 - 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.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- 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.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

2.2 Комплексы упражнений спортивно-игрового сеанса

Занятие 1

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;
- вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям

План

1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»
2. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»
3. ОРУ с малым мячом (приложение 1)
4. ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола
5. Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу» (приложение 2)
6. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
7. Рефлексия

Занятие 2

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План

1. Коммуникативная игра «Здравствуй!»
2. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед
3. ОРУ с малым мячом (приложение 1)
4. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».
5. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.
6. П/и «Гусеница» (приложение 2)
7. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
8. Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
9. Рефлексия

Занятие 3

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов.

3. ОВД 1. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу) 2. Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»
4. П/и «Паровозик» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
6. Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)

7. Рефлексия

Занятие 4

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов сидя на фитболе (приложение)
3. П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
5. Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
6. Рефлексия

Занятие 5

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.
2. ОРУ с гантелями (приложение 1)
3. ОВД 1. Упражнение «Птичка» выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. Упражнение выполняем из положения упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. 3. Упражнение «Бабочка», «Елочка»
4. П/и «Догони мяч» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
6. Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
7. Рефлексия

Занятие 6

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.
2. ОРУ (приложение 1)
3. ОВД 1. Упражнения сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» 2. Упражнение стоя у фитбола «Бег»
4. П/и «Бусинки»
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
7. Рефлексия

Занятие 7

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба. Бег.
2. ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
3. П/и «Быстрый и ловкий» (приложение 2)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 4)
5. Рефлексия

Занятие 8

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец
2. 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 перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
3. П/и «Паровозик» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Рефлексия

Занятие 9

Задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .
2. ОРУ (приложение 1)
3. 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.
4. П/и «Бусинки» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
6. Самомассаж с проговариванием чистоговорок (приложение 6)
7. Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)
8. Рефлексия

Занятие 10

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОРУ (приложение 1)
3. ОВД 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка» 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
4. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
6. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)

7. Рефлексия

Занятие 11

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. ОРУ без предметов (приложение 1)
3. ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»
4. П/и «Пингвины на льдинах» (приложение 2)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
7. Рефлексия

Занятие 12

Задачи:

- развивать быстроту реакции, ловкость, чувство равновесия, координацию движения;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
2. Эстафеты и п/и с фитболами (приложение 2)

3. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
4. Самомассаж «Ежик» (приложение 6)
5. Рефлексия

Занятие 13

Задачи:

- обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранению осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
2. ОВД 1. Упражнение, сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
3. П/и «Зайцы и волк» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
6. Рефлексия

Занятие 14

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
2. ОВД Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;
3. П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)

6. Рефлексия

Занятие 15

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
2. ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
3. Пи «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
6. Рефлексия

Занятие 16

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
2. ОРУ без предметов сидя на фитболе
1. Пи «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост», эстафета с фитболами (приложение 2)
2. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Рукавицы» (приложение 6)
3. Кинезиологические упражнения (приложение 7)
4. Рефлексия

Занятие 17

Задачи:

- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;

- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

План:

1. Разминка Ходьба, бег.
2. ОРУ на фитболе
3. ОВД 1. И.п. - сидя на полу (с согнутыми ногами, боком к фитболу) облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.
4. П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (приложение 3)
6. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
7. Рефлексия

Занятие 18

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец с султанчиками
2. ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
5. Рефлексия

Занятие 19

Задачи:

- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОРУ с мячом (приложение 1)
3. ОВД Упражнение 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. Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад. Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе,

руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.

4. П/и «Найди свой мяч» (приложение 2)
5. Дыхательная гимнастика «Ветер» (приложение 3)
6. Самомассаж «Этот шарик не простой» (приложение 6)
7. Рефлексия

Занятие 20

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
2. ОРУ с мячом (приложение 1)
3. ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
4. П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
6. Рефлексия

Занятие 21

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

1. Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
2. ОРУ с мячом (приложение 1)
3. ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка» (приложение 3)
4. П/и «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
6. Итог занятия

Занятие 22

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец с султанчиками
2. ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлопок, раз» (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика (приложение 4)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
5. Рефлексия

Занятие 23

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений с фитболами;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

1. Ритмический танец с султанчиками
2. ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
3. П/и «Гонка мячей» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса» (приложение 6)
6. Рефлексия

Занятие 24

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Ритмический танец
2. П/и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
3. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
4. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
5. Рефлексия

Занятие 25,26

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
2. ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 8)
3. П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
4. Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
5. Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)

6. Рефлексия

Занятие 27,28,29

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
3. П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Рефлексия

Занятие 30

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОРУ на фитболе (приложение 1)
3. П/и Эстафеты на фитболе
4. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
5. Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
6. Рефлексия

Занятие 31,32,33

Задачи:

- обучение и совершенствование выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

1. Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
2. ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
3. Пд «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
4. Дыхательная гимнастика (приложение 3)
5. Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
6. Рефлексия

2.3 Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в основной общеобразовательной программе МАДОУ. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 – 6 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 – 7 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 – 6 лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 – 7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 - 6 лет – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

5 – 7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте – одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 – 6 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 – 7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 - 6 лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 – 7 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 – 6 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 – 7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (приложение).

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Глоссарий

Нейроортопедические нарушения — нарушения опорно - двигательного аппарата: сутулость, сколиоз, плоскостопие, косолапие, проблемы конечностей разной длины и др.; могут быть следствиями родовой травмы или гипоксии двигательных клеток спинного мозга, а также слабого мышечно-связочного аппарата. Такие состояния хорошо лечатся в раннем детстве при условии комплексного подхода.

Кинезиология — наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения.

Продукция - это мелодико-интонационная сторона речи; сложный комплекс элементов, включающий мелодику, ритм, интенсивность, темп, тембр, интонацию, ритмодекламацию, логическое ударение, служащий на уровне предложения для выражения различных синтаксических значений и категорий, а также экспрессии и эмоций.

Фитбол – мяч большого размера, в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях; по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться как предмет, снаряд или опора.

3. Организационный раздел

3.1 Развивающая предметно-пространственная среда

Определяющим моментом при создании предметно-развивающей среды является:
- соответствие возрастным особенностям воспитанников, их потребностям и интересам;

- соответствие требованиям основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ № 108 г. Калуги.

№	Название центра (зоны)	Оборудование центра (зоны)
1	Оборудование спортивного зала	- фитболы - мягкие модули: тоннели, дорожка препятствий - крупный и мелкий спортивный инвентарь; - фрагменты оздоровительной дорожки; - материал для подвижных игр; нетрадиционное спортивное оборудование коврики мячи разного диаметра; - обручи; - гимнастические палки; - помпоны и т.д. так и нестандартного (изготовленного своими руками): - дорожки здоровья; - султанчики; - косички; - колечки и т.д

Развивающая предметно-пространственная среда систематически обновляется и пополняется с учетом требований Федерального государственного образовательного стандарта ДО.

3. Презентация программы

В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятия на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – аэробика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитанию умения бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Список литературы

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка [Текст] / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада [Текст] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
3. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
4. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
5. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
6. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
7. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия [Текст] / сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
8. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
9. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
10. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.

11. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
12. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
13. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития [Текст] / М. Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
14. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
15. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
16. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей [Текст] / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
17. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст] / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11.
18. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
19. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение [Текст] / И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с.
20. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
21. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие [Текст] / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
22. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
23. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
24. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
25. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры [Текст]: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
26. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие [Текст] / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с.
27. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
28. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.
29. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.
30. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей [Текст] / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.

31. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста [Текст] / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.