

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 60 компенсирующего вида» г. Сыктывкара**

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
«31» августа 2022 г

Утверждено:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 60  
компенсирующего вида»  
Грегер Т.Г. \_\_\_\_\_  
Приказ № 153 от 01.09.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Предназначена для детей дошкольного возраста:  
5-6- лет (старшая группа)  
6-7- лет (подготовительная группа)  
Срок реализации: 2 года

Составитель:  
Инструктор по физической культуре  
Давыдова Н.В.

## Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 1. Пояснительная записка           | 3  |
| 2. Календарный учебный график      | 9  |
| 3. Учебно-тематический план        | 10 |
| 4. Содержание изучаемого материала | 11 |
| 5. Прогнозируемые результаты       | 19 |
| 6. Информационное обеспечение      | 20 |
| Приложения                         |    |

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Цель и задачи

**Цель:** Освоение новой формы занятий по физической культуре и коррекции осанки у детей, через фитбол - гимнастику.

**Задачи:**

1. Научить выполнять упражнения в разных и.п.: сидя на фитболе, лёжа на фитболе, лёжа ноги на фитболе и др.
2. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
3. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
5. Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.
6. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.

Программа создаёт условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребёнка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ «Детский сад № 60 компенсирующего вида» рассчитана на 2 года. Возраст детей 5 – 7 лет.

## *1.1. Концепция*

С древнейших времён в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно. В различных странах оздоровительные занятия с использованием мячей получили распространение в последние 50 лет, в нашей стране они стали известны 10 лет назад.

Программы фитбол – гимнастики уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, они вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтверждён опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

За счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча при выполнении упражнений улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвоночных дисках и внутренних органах, эти упражнения оказывают благоприятное воздействие на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактику и коррекции осанки.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и др. Дети, занимающиеся фитбол – гимнастикой, меньше болеют, у них улучшаются осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее происходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частот тяжёлых форм сколиоза. Ещё одна причина ухудшение здоровья – снижение ДА. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышения 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 влияние на развитие здоровья.

### ***1.2. Особенности организации обучения***

Физические упражнения, как важнейшее средство физического воспитания, должны использоваться в самых разнообразных формах проведения занятий. Форма занятий существенно влияет на их содержание. Постоянное использование одних и тех же стандартных занятий задерживает совершенствование двигательных навыков. Различные формы проведения занятий с использованием новых современных методик нового оборудования, музыки, индивидуального подхода – важнейшее условие коррекционной работы с детьми дошкольного возраста.

#### ***Общие методические требования***

- Воздействие всех форм должно быть всесторонним – образовательным, воспитательным, оздоровительным и лечебным.
- В занятиях следует избегать методических шаблонов, необходимо разнообразить содержание и методику проведения занятий.
- Необходимо ставить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребёнка.
- Необходимо соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части. В начальном периоде необходимо создать положительный эмоциональный фон занятия, психологическую установку, функционально подготовить организм к

предстоящей нагрузке, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. В основном периоде занятия решаются задачи развития навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно – двигательного аппарата, воспитании воли, решительности, дисциплинированности, активности. В заключительном периоде занятия необходимо обеспечить постепенное снижение функциональной активности организма, подготовиться к переключению на последующую деятельность.

- Следует рационально регулировать нагрузку. Дозировка объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым количеством повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, использованием длинных и коротких рычагов, сменой и.п. и способов выполнения упражнений, рациональным чередованием времени и нагрузки и отдыха, применением различных предметов и снарядов, использованием музыки, слова, средств наглядного воздействия на детей.

- Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания.

- Следует обязательно учитывать индивидуальные особенности ребёнка и создавать оптимальные условия для развития его организма.

### **Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

Применение фитбола проводится в физкультурно – оздоровительном процессе в течении недели в одном мероприятия. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат ОРУ. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3 – 4 раза, постепенно увеличивая до 6 – 7 раз.

Продолжительность одного занятия 25 – 30 минут. Количество занятий одно в неделю. Занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учётом групп здоровья, роста. Они проводятся в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

**1 этап – подготовительный** - включает в себя разные виды ходьбы, змейкой вокруг мячей, бег вокруг мячей, держа мяч за ручки на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально – оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

**2 этап – основной** - используются и.п. – лёжа животом на мяче, лёжа спиной на мяче, лёжа боком на мяче, а так же лёжа на полу мяч под ногами, разные виды прыжков на мяче, перекаты на животе на мяче и др. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений, повысить неспецифические защитные силы организма.

**3 этап – заключительный** - проводится в и.п. на – сидя на мяче – это дыхательные упражнения, релаксационные упражнения в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей.

**Программные задачи:** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1 занятие: Познакомить детей с новыми четырьмя упражнениями комплекса. Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2 занятие: Познакомить со следующими упражнениями комплекса. Закрепить первые упражнения на фитболе.

3 занятие: Закреплять весь комплекс упражнений. Закреплять навык выполнения упражнений на фитболе.

4 занятие: Совершенствовать умение выполнять весь комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол – гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается очень легко. В результате работы повышается уровень физического развития и здоровья ребёнка.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребёнка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол – гимнастика» для детского сада делает её наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться и в начальной школе.



## 2. Календарный учебный график

|   | Содержание                         | Наименование возрастных групп  |                          |                      |                      |                        |
|---|------------------------------------|--|--------------------------|----------------------|----------------------|------------------------|
|   |                                    | I младшая<br>(2-3 года)  | II младшая<br>(3-4 года) | средняя<br>(4-5 лет) | старшая<br>(5-6 лет) | подготов.<br>(6-7 лет) |
| 1 | Количество возрастных групп        | 2  | 2                        | 2                    | 2                    | 2                      |
| 2 | Срок реализации                    | 01.10.2022г. -31.05.2023г.   |                          |                      |                      |                        |
| 3 | Количество недель                  | 30 недель  |                          |                      |                      |                        |
| 4 | Режим работы ДОУ                   | 07.30-08.30  |                          |                      |                      |                        |
| 5 | Праздничные (выходные) дни         | 4 ноября – День народного единства<br>01.01.2023– 08.01.2023– новогодние каникулы<br>23 февраля – День защитника Отечества<br>8 марта – Международный женский день<br>1 мая – Праздник весны и труда<br>9 мая – День Победы<br>12 июня – День России |                          |                      |                      |                        |
| 6 | Сроки проведения мониторинга       | 16.05.2023г. – 20.05.2023г.  |                          |                      |                      |                        |
| 7 | Отчетные мероприятия для родителей | 23.05.2023г. – 27.05.2023г.  |                          |                      |                      |                        |

### 3. Учебно-тематический план

#### 3.1. Раздел «Обучение упражнениям на фитболе» в старшей группе 1-й год обучения

| № п/п         | Наименование разделов   | Кол-во занятий | Формы деятельности |                 |
|---------------|---|----------------|--------------------|-----------------|
|               |   |                | совместная         | самостоятельная |
| 1             | Дать представление о форме и физических свойствах фитбола   | 1              | +                  | +               |
| 2             | Обучение правильной посадке на фитболе, основы упражнений на фитболе  | 2              | +                  | +               |
| 3             | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в разных исходных положениях (сидя, стоя)             | 4              | +                  | +               |
| 4             | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в разных исходных положениях (лежа, стоя, на коленях) | 4              | +                  | +               |
| 5             | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием    | 5              | +                  | +               |
| 6             | Разучивание музыкально-ритмических комплексов   | 5              | +                  | +               |
| 7             | Практикум по двигательной сказкотерапии   | 6              | +                  | +               |
| 8             | Обучению выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола                                     | 3              | +                  | +               |
| <b>ИТОГО:</b> |   | 30             |                    |                 |

#### 3.2. Раздел «Обучение упражнениям на фитболе» в подготовительной группе 2-й год обучения

| № п/п         | Наименование разделов  | Кол-во занятий | Формы деятельности |                 |
|---------------|--|----------------|--------------------|-----------------|
|               |  |                | совместная         | самостоятельная |
| 1             | Обучение релаксации, выполнять упражнения в расслаблении                     | 2              | +                  | +               |
| 2             | Обучение сохранению правильной осанки, тренировка равновесия и координации   | 3              | +                  | +               |
| 3             | Закрепление комплексов ОРУ с использованием фитбола в едином темпе           | 5              | +                  | +               |
| 4             | Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии. Сказкотерапия | 6              | +                  | +               |
| 5             | Совершенствование техники выполнения упражнений на фитболе                   | 4              | +                  | +               |
| 6             | Закрепление музыкально-ритмических комплексов                                | 6              | +                  | +               |
| 7             | Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях  | 4              | +                  | +               |
| <b>ИТОГО:</b> |  | 30             |                    |                 |

#### 4. Содержание изучаемого материала

##### 4.1. Перспективный план обучения упражнениям на футболе (5 – 6 лет)

###### *1 год обучения*

| Дата | Цели и задачи | Рекомендуемые упражнения<br>(описание упражнения) | Повтор<br>упражнения |
|------|---------------|---|----------------------|
|------|---------------|---|----------------------|

| 1               | 2  | 3   | 4        |
|-----------------|--|---|----------|
| <b>Сентябрь</b> | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола  | - « Колобок» прокатывание фитбола: по полу, по гимнастической скамейке ,змейкой между ориентирами<br>-« Весёлый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»  | Обучение |
| <b>Октябрь</b>  | Обучить правильной посадке на фитболе  | -«Стульчик» -сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу), в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:<br>а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»  | Обучение |
| <b>Ноябрь</b>   | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;<br>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;<br>- « Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; -«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.<br>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;<br>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь13 зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;<br>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться ви.п. | Обучение |

| 1              | 2  | 3   | 4  |
|----------------|--|---|--|
| <i>Декабрь</i> | Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).    | <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги, и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол</p> <p>Подвижные игры</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; (см.Приложение)</p> | Закрепление, обучение.                           |
| <i>Январь</i>  | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | <p>-« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>-« Подвижные игры»</p>   | Обучение, закрепление ранее выученных упражнений |

|                |  |  |  |
|----------------|--|--|--|
| <b>Февраль</b> | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации | <p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-«Весёлые ручки» то же упражнение различными положениями рук; одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо. -Подвижные игры.</p> <p>(см.Приложение)</p> |  |
|----------------|--|--|--|

| 1             | 2   | 3   | 4                              |
|---------------|---|---|--------------------------------|
| <i>март</i>   | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | <p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>-«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>-«Лесенка» - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> |                                |
| <i>апрель</i> | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.                   | <p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры</p>   |                                |
| <i>май</i>    | Повтор упражнений выученных за год  | -Подвижные игры   | Закрепление, совершенствование |

**4.2. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе(6 – 7лет)  
2 год обучения**

| Дата            | Цели и задачи  | Рекомендуемые упражнения (описание упражнения)   | Повтор упражнения |
|-----------------|--|--|-------------------|
| 1               | 2  | 3  | 4                 |
| <i>сентябрь</i> | Научить выполнению упражнений в расслаблении   | <p>-«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу.</p> <p>-«Засыпаем» и.п. стоя на коленях лицом к фитболу. Лечь на мяч полностью расслабиться.</p> <p>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p>                                 | Обучение          |
| <i>ноябрь</i>   | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации и мышц на фитболе | <p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-«Весёлые ручки» то же упражнение различными положениями рук; одна вперёд, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>-«Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> | Закрепление       |



|                |  | -«Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо. -Подвижные игры. (см.Приложение)  |                                |
|----------------|--|--|--------------------------------|
| 1              | 2  | 3  | 4                              |
| <b>декабрь</b> | Продолжать учить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | -«Крылышки» и.п: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед<br>-«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.<br>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.<br>Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>-и.п.: лёжа на спине, на полу, руки вдоль туловищ, ноги стопами опираются на фитбол. Поочерёдные махи согнутой ногой.<br>-«Лесенка» - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой | Закрепление, совершенствование |
| <b>январь</b>  | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии                                       | -«Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.<br>- и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>- и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.<br>Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>-и.п.: лёж на спине, на полу, руки вдоль туловищ, ноги стопами опираются на фитбол. Поочерёдные махи согнутой ногой.<br>-Упражнения ранее разученные.   | Совершенствование              |
| <b>февраль</b> | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом  | -«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;<br>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;  | Совершенствование              |

|  |  |   |  |
|--|--|---|--|
|  |  | <p>- « Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>Подвижные игры</p> |  |
|--|--|---|--|

| 1             | 2  | 3  | 4                              |
|---------------|--|--|--------------------------------|
| <i>март</i>   | Совершенствовать технику выполнения в разных исходных положениях                       | <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги, и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол</p> <p>Подвижные игры</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>Подвижные игры.</p> | Закрепление, совершенствование |
| <i>апрель</i> | Совершенствовать комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | Совершенствование всех выученных упражнений.<br>Обучение комплекса «Старуха Шапокляк» с музыкальным сопровождением   | Совершенствование, обучение    |
| <i>май</i>    | Повтор упражнений выученных за год   | -Подвижные игры  | Закрепление, совершенствование |

## **5. Прогнозируемые результаты**

### ***5.1. Уровни усвоения программы 1 год обучения***

- Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Ребёнок способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.
- Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.
- Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх.

### ***5.2. Уровни усвоения программы 2 год обучения***

- Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.
- Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.
- Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса оценивает новые упражнения.

## **6. Информационное обеспечение**

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. – М:ООО ТЦ Сфера, 2014
2. Потапчук А.А., Овчивникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. - С-Пб. ТЦ Сфера, 2009
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика для детей «Танцы на мячах». - С-Пб...: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008
4. Сековец Л.С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста детей с нарушением зрения. - Н.Новгород, 2001
5. Сулим Е.В. Детский фитнес. – М.: ООО ТЦ Сфера, 2014
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3-5 лет, 5-7 лет. - М.: «Гном», 2003

## Приложения

1. Требования к фитбол – гимнастике
2. Рекомендуемые упражнения ОРУ на фитболах для детей дошкольного возраста
3. Игры с фитболами

### *1. Требования к фитбол – гимнастике*

#### *Основные правила занятий с мячом*

- Угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больше, чем 90 градусов.
- Не пытаться перелезть мяч сзади, садиться на мяч только спереди.
- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- Необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S – образную» форму спины и правильность посадки.
- Ноги, занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- Необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- Избегать использование мяча, который слишком мал, или велик ребёнку. Это может стать причиной неправильной осанки или причинить боль.
- Неправильно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- Необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки».
- При работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

### *Основные требования к мячам – футболам*

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.
- Одежда должна быть удобной. Оптимальный вариант – босиком или лёгкая спортивная обувь с нескользкой подошвой.
- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких либо булавок или металлических застёжек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните так же, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.
- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Занятия проводятся в специальных помещениях, физкультурных залах с хорошим освещением.
- Хранить мячи следует вдали от нагревательных приборов, а так же не допускать их долгого пребывания под прямыми солнечными лучами.
- Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один мяч долгие годы.

## **2.Рекомендуемые упражнения ОРУ на фитболах для детей дошкольного возраста**

- «Веточка» И.п. – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре в каждую сторону, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнения на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
- «Качели» И.п. – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперёд, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперёд. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
- «Лягушка» И.п. – лёжа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. Перекат мяча вперёд с упором на руки, затем вернуться в.п. Выполнить три раза перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Терапевтический эффект: упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.
- «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.
- «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.



- «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.
- «Бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.
- «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».
- «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом

### *3.Игры с футболами*

- «Догони мяч» В и.п. сидя на коленях, прокатывать мяч вперед на 1,2,3, бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.
- «Бусины» В и.п. сидя, на мяче собраться в круг. По сигналу рассыпались дети, прыгая на мяче, разбегаются в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
- «Замри» Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
- «Смена направления» Прыжки в разных направлениях со сменой направления по сигналу (звуковой, зрительный)
- «Пятнашки сидя» Сидя на футболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
- «Пятнашки в беге» Условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая футбол руками.
- «Пятнашки мячом» Водящий с футболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот примет положение сед на корточки.
- «Третий лишний» Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу, на одном мяче сидят одновременно два игрока. По команде один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится лишним и убегает от догоняющего.

- «Тоннель» Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая вперед свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны все пары.

|   |  |
|---|--|
| <p align="center"><b><u>«Бусины»</u></b></p> <p>В и.п. сидя, на мяче собраться в круг. По сигналу рассыпались дети, прыгая на мяче, разбегаются в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.</p>   | <p align="center"><b><u>«Пятнашки в беге»</u></b></p> <p>Условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.</p>   |
| <p align="center"><b><u>«Замри»</u></b></p> <p>Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.</p>   | <p align="center"><b><u>«Пятнашки мячом»</u></b></p> <p>Водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот примет положение сед на корточках.</p>  |
| <p align="center"><b><u>«Смена направления»</u></b></p> <p>Прыжки в разных направлениях со сменой направления по сигналу (звуковой, зрительный)</p>   |  |
| <p align="center"><b><u>«Догони мяч»</u></b></p> <p>В и.п. сидя на коленях, прокатывать мяч вперед на 1,2,3, бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.</p>  | <p align="center"><b><u>«Пятнашки сидя»</u></b></p> <p>Сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.</p>   |
| <p align="center"><b><u>«Тоннель»</u></b></p> <p>Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая вперед свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны все пары.</p> | <p align="center"><b><u>«Третий лишний»</u></b></p> <p>Играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу, на одном мяче сидят одновременно два игрока. По команде один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится лишним и убегает от догоняющего.</p> |