

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г. Белоярский»**

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
МАДОУ «Детский сад «Березка» г. Белоярский»  
протокол от 31 августа 2021 года № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад «Березка» г. Белоярский»  
от 31 августа 2021 года № 227

МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ БЕЛОЯРСКОГО  
РАЙОНА "ДЕТСКИЙ САД  
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА  
"БЕРЕЗКА" Г. БЕЛОЯРСКИЙ"

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г.  
Белоярский»  
г. Белоярский, ул. Советская, д. 20  
Телефон: 34-33-33-33  
E-mail: info@detkiy-sad-beloyarskiy.ru  
Сайт: www.detkiy-sad-beloyarskiy.ru  
Информация об учреждении размещается на официальном сайте  
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
Белоярского района «Детский сад комбинированного вида «Березка» г.  
Белоярский»

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Занимательная гимнастика»**

возраст: 3-4 года  
срок реализации: 1 учебный год (8 месяцев)

г. Белоярский, 2021 год

## **Актуальность**

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче растить, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей.

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с детьми разного возраста с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический и др., которые направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится «*фитбол-гимнастика*». Фитбол,- в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Все вышеперечисленное обусловило **актуальность** для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Занимательная гимнастика» (далее - Программа).

Программа разработана на основе методического пособия Власенко Н.Э. «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей, программы «Танцы на мячах», разработанной Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста и предназначена для занятий с детьми младшего дошкольного возраста.

**Цель:** сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств детей младшего дошкольного возраста посредством фитбол – гимнастики.

### **Задачи программы:**

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол – мячей.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

### **Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет**

Младший дошкольный возраст – это возраст активного приобщения к воде, подготовки к занятиям плаванием.

Детям **3-4 лет** свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей. Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений. Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению.

Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются.

## Ожидаемые результаты

### К концу года дети должны знать:

- иметь представления о форме мяча;
- иметь представление о физических свойствах мяча;
- знать простейшие движения с мячом;
- знать основные исходные положения фитбол-гимнастики.

### К концу года дети должны уметь:

- самостоятельно проверять правильность посадки на мяче;
- делать основные движения с мячом;
- принимать исходные положения фитбол-гимнастики.
- расслабляться.

## Система определения результативности

		Уровни освоения программы во второй младшей группе		
№	Ф.И ребенка	Высокий уровень.	Средний уровень.	Низкий уровень.
		Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.	Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняются.	Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровень сформированности движений на фитболе							
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О. р. У на фитболе	
		нг	кг	нг	кг	нг	кг
1							
2							
3							

## Содержание и структура программы

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

Начиная со второй половины года в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика на мяче. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка.

В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения.

Занятия в младшей группе, особенно в начале обучения, в первом полугодии, не имеют строго очерченной трехчастной формы, не все имеют большую мышечную нагрузку, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, также различные игры с развернутым речевым содержанием, проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания. Упражнения выполняются в сопровождении детских песен, движения соответствуют текстам песен.

Со второго полугодия занятия чаще проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей, друг за другом, 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) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

## Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь/май	15.09-30.09.20 г 04.05-14.05.21 г	10:10-10:25	Групповое	4 часа	Мониторинг	Спортивный зал	Тесты

2	Октябрь-декабрь	01.10-25.12.20 г	10:10-10:25	Групповое	12 часа	Практикум	Спортивный зал	Итоговое занятие
3	Декабрь-январь	28.12-10.01.21 г	-	-	-	Каникулы	-	-
4	Январь-май	11.01.-31.05.21 г	10:10-10:25	Групповое	14 часов	Практикум	Спортивный зал	Итоговое мероприятие

### Учебный план

Вид детской деятельности	4-5 года		
	В неделю	В месяц	В год
Оздоровительная гимнастика с мячами	1	4	30

### Режим занятий

День недели:	Время:
Понедельник	10:10-10:25

### Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий по Программе предусмотрено следующее спортивное оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические коврики;
2. Футбол – мячи (разного диаметра и формы);
3. Флажки;
4. Гимнастические палки;
5. Массажные дорожки;
6. Массажные следочки;
7. Массажные мячи;
8. Гантели;
9. Платочки;
10. Маски героев для инсценировки сказок.
11. DVD проигрыватель;
12. Подборка музыкальных файлов на диске.

### Учебно-тематический план на 2020/21 год

№	Тема	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий	
1	Введение в программу	2	1	1	1. Подвижные игры на фитолах. 2. Показ сказок на фитолах.
2	Формирование правильной осанки	6	1	6	
3	Укрепление мышц и ног брюшного пресса	8	1	4	

	Развитие функции равновесия		1	6	3. Отчетное мероприятие в конце года. Спортивное развлечение «Задорный мяч»
5	Укрепление мышц и ног свода стопы	10	1	3	
6	Развитие подвижности	11	1	4	
Итого:		30			

## Список литературы

1. 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.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
9. 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.
10. 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.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.
12. Л.Н. Волошина «Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников», Волгоград 2013
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Физкульт – привет минуткам и паузам» СПб., 2006

## Планирование образовательной деятельности

**Октябрь**

**Задачи:**

- Представление о форме и физических свойствах фитбола.
- Разучивание правильной посадки на фитболе.
- Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- Формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Занятие 1	Занятие 2	Занятие 3	Занятие 4
<p><b>Разминка:</b> Ходьба. Бег обычной стайкой. «Прыг – скок» с фитболом.</p> <p>Упражнение «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>Упражнение «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;</p> <p><b>П.игра:</b> с фитболом: «Воробышко и комары»</p> <p>Динамическая дыхательная гимнастика «Насос»</p>	<p>Правила посадки, правила безопасности.</p> <p><b>Разминка</b> «Прыг – скок».</p> <p><b>Упражнения: «Хлопни рукой»</b> И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.</p> <p><b>«Силачи»</b> и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.</p> <p><b>«Наклоны»</b> и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Профилактика плоскостопия.</p> <p><b>Игра</b> «Утки и собачка» (манипуляции с платочками)</p>	<p>Правила посадки, правила безопасности.</p> <p>Разминка «Прыг – скок»</p> <p>Упражнение «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>Дыхательная гимнастика «Насос»</p> <p><b>П. игра</b> «Мы топаем нога»</p>	<p>«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу.</p> <p>На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают.</p> <p>Игра «Колобки и лиса».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).</p>

## Ноябрь

Задачи:

Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений (сидя, лежа, в приседе).

Ознакомление с приемами самостраховки.

Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.

Занятие 5	Занятие 6	Занятие 7	Занятие 8
<p><b>Разминка.</b> Ходьба в рассыпную по залу. Бег в рассыпную по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают.</p> <p><b>Упражнения: «Аист»</b></p> <p>И.п- Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.</p> <p>На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение.</p> <p>Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.</p> <p><b>П.игра: «Воробьишко и комары» Дыхательная гимнастика «Насос»</b></p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба в колонне друг за другом. Бег в колонне друг за другом.</p> <p><b>Упражнение «Бабочка»</b></p> <p>И.п- Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог.</p> <p>-прокатывания фитбола змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p><b>П. игра «Колобки и Лиса»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Насос»</b></p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>Упражнение «Веточка»</b></p> <p>И.п- Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.</p> <p>Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.</p> <p>-прокатывания фитбола: по полу; по скамейке;</p> <p><b>П.игра «Утки и собачка»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Сказка «Колобок»</b></p> <p>1) Жили-были дед и баба, на полянке у реки (и.п. – мяч в руках, наклоны головы вправо-влево)</p> <p>2) И любили очень-очень на сметане колобки (и.п. – стоя, повороты вправо-влево)</p> <p>3)Хоть у бабки мало силы, бабка тесто замесила (и.п. – стоя, прокатывание мяча на полу)</p> <p>4)В печь его поставила, там его оставила (и.п. – тоже).</p> <p>5)Вышел ровный, вышел гладкий (и.п. – приседания, мяч перед собой)</p> <p>6)Не соленый и не сладкий, очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно (и.п. – подбрасывание и ловля мяча)</p>

## Декабрь

### Задачи:

- Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.
- Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.

Занятие 9	Занятие 10	Занятие 11	Занятие 12
<p style="text-align: center;"><b>Сказка «Колобок»</b></p> <p>7)Мышка серая бежала, колобочек увидала ( положить мяч на пол, два раза оббежать его)</p> <p>8)Ах, как пахнет колобочек, дайте мышке хоть кусочек (и.п. – сидя на мяче, наклоны в стороны)</p> <p>9)С колобком хлопот не мало, скачет глупый где попало (прыжки на мяче)</p> <p>10)Он остыть хотел немножко и улегся на окошко (и.п. – лежа на мяче, прокатывания вперед, назад)</p> <p>11)Не хотел он там лежать, захотел он убежать (построение в шеренгу)</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени.</p> <p>Ходьба по массажным коврикам;</p> <p>Бег друг за другом.</p> <p><b>Упражнения:</b></p> <p>-«<b>Повороты головы</b>» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево</p> <p>-«<b>Незнайка</b>» и.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.</p> <p><b>П. игра «Колобки и Лиса»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Сказка «Теремок»</b></p> <p>1. «<b>Теремок</b>» Повороты головы.</p> <p>2.«<b>Мышка-норушка</b>» И. П. сидя на мяче, руки к плечам.</p> <p>1- руки вверх, 2-И. П.</p> <p>3. «<b>Лягушка-квакушка</b>» И. П. сидя на мяче, руки согнуть в локтях, пальцы врозь.</p> <p>1-4 повороты вправо влево.</p> <p>4. «<b>Лисичка-сестричка</b>» И. П. стоя за мячом, ладони на мяче.</p> <p>1- наклоны вперед с прокатыванием мяча.</p> <p>2-И. П.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Сказка «Теремок»</b></p> <p>5. «<b>Волчок-серенький бочок</b>» И. П. стоя на коленях на полу, ладони на мяче.</p> <p>1-приседания на пятки.</p> <p>2-И. П.</p> <p>6. «<b>Зайка-побегайка</b>» И. П. стоя.</p> <p>Прыжки за мячом на двух ногах в чередовании с ходьбой.</p> <p>7. «<b>Мишка-шалунишка</b>» Ходьба на внешней стороне стопы на месте с мячом в руках.</p> <p><b>Инструктор:</b> Мы с вами в сказке побывали и всех героев показали.</p>

## Январь

### Задачи:

- Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.
- Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.

Занятие 13	Занятие 14	Занятие 15
<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов</p> <p><b>ОВД</b> Упражнение «<b>Пружинка</b>»</p> <p>И.п – сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельно.</p> <p>Перемещаться приставными шагами вокруг мяча, активно отталкиваться, изменяя положение рук.</p> <p>Упражнение «<b>Отдыхаем</b>» И.п- стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваясь с мячом вперед-назад.</p> <p><b>П/и</b> «Комары и лягушки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями.</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения:</p> <p>- «<b>Разминка для боксера</b>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «<b>Качели</b>» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p><b>П.и</b> «<b>Лошадка и волк</b>»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба с разным положение рук и ног, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> Упражнение «<b>Колечко</b>»</p> <p>И.п- Сидя на мяче, руки опущены вниз. Поднять руки «колечком» перед собой, затем вверх;</p> <p>Опустить руки в исходное положение вниз ладонями;</p> <p>Быстро поднять руки и сцепить ихверху, посмотреть глазами на ладонки и «спрятать» колечко, опустив руки и сцепив их за спиной.</p> <p>Упражнение «<b>Маятник</b>» И.п- Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево.</p> <p><b>П.и</b> «<b>Лошадки и волк</b>»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке»</p>

## Февраль

### Задачи:

- Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки.
- Тренировка чувства равновесия и координации движения.

Занятие 16	Занятие 17	Занятие 18	Занятие 19
<p><b>Разминка</b> Ходьба с разным положением рук и ног, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения:</p> <p>-«<b>Веселые ножки</b>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «<b>Веселые ножки</b>» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«<b>Веселые ручки</b>» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«<b>Наклоны</b>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p><b>П.и</b> «Лошадки и волк»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба с разным положением рук и ног, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> без предметов.</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения:</p> <p>-«<b>Веселые ножки</b>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «<b>Веселые ножки</b>» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«<b>Веселые ручки</b>» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«<b>Наклоны</b>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p><b>П.и</b> «Зайцы и волк»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> с платочками</p> <p><b>ОВД</b> «<b>Мы шагаем</b>» и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.</p> <p>«<b>Катаемся</b>» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.</p> <p><b>П/и</b> «Прятки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> с платочками</p> <p><b>ОВД</b> «<b>Мы шагаем</b>» и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.</p> <p>Упражнение «<b>Маятник</b>» И.п- Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. Мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево.</p> <p><b>П/и</b> «Прятки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно»</p>

**Задачи:**

- Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.
- Тренировка чувства равновесия и координации движения.

Занятие 20	Занятие 21	Занятие 22	Занятие 23
<p><b>Разминка</b> Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.</p> <p><b>ОРУ</b> с гимн. палками.</p> <p><b>ОВД Упражнения:</b></p> <p>1)«<b>Качелька</b>» И.п- стойка на коленях руки на мяче. Перекатиться на мяче в упор на ладони и обратно.</p> <p>2) «<b>Падаем с качельки</b>» И.п- стойка на коленях руки на мяче. Перекатиться через мяч вперед и упасть на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в лгтях приблизив к туловищу.</p> <p><b>П/и</b> «В траве сидел кузнечик»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Насос»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.</p> <p><b>ОРУ</b> с гимн. палками.</p> <p><b>ОВД Упражнения:</b></p> <p>1)«<b>Качелька</b>» И.п- стойка на коленях руки на мяче. Перекатиться на мяче в упор на ладони и обратно.</p> <p>2) «<b>Катаемся</b>» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.</p> <p><b>П/и</b> «Комары и лягушки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Насос»</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег. ОРУ с гим. палками.</p> <p><b>ОВД Упражнения:</b></p> <p>-Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.</p> <p>-«<b>Самолёт</b>». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.</p> <p><b>П/и</b> «В траве сидел кузнечик»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>ОВД Упражнения:</b></p> <p>-«<b>Мы шагаем</b>» и.п сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.</p> <p>-«<b>Самолёт</b>». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.</p> <p><b>П.и</b> «Прятки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>

## Апрель

### Задачи:

- Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.
- Тренировка чувства равновесия и координации движения.

Занятие 24	Занятие 25	Занятие 26	Занятие 27
<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОРУ</b> с гимн. палками</p> <p><b>ОВД</b> -«Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.</p> <p>-«<b>Силачи</b>» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.</p> <p>-«<b>Наклоны</b>» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.</p> <p><b>П.и</b> «Догонялки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОРУ</b> с гимн. палками</p> <p><b>ОВД</b> -«Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева.</p> <p>-«<b>Силачи</b>» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.</p> <p>-«<b>Наклоны</b>» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.</p> <p><b>П.и</b> «Прятки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба и бег между кубиками, с высоким подниманием колен.</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>ОВД Упражнения:</b></p> <p>-«<b>Птица</b>». И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.</p> <p>-«<b>Мишка лёжа</b>». И.п.: лёжа на полу, обнимая мяч руками и ногами. Перекаты с боку на бок.</p> <p><b>П.и</b> «Тучки и солнышко»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках;на внутренней и внешней стороне стопы; Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе.</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения.</p> <p>-«<b>Проверим осанку</b>». И.п.: сидя на мяче, ноги на ширине стопы, параллельно, руки за спиной на мяче, голова прямо.</p> <p>-«<b>Книжка</b>». И.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.</p> <p><b>П. игра</b> «Найди свой фитбол».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>

**Май**

**Задачи:**

- Закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе
- Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки.
- Тренировка чувства равновесия и координации движения.

<b>Занятие 28</b>	<b>Занятие 29</b>	<b>Занятие 30 Итоговое мероприятие</b>
<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы; Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе.</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения.</p> <p>-«<b>Птица</b>». И.п.: Сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче. .</p> <p>-«<b>Книжка</b>». И.п.: лёжа на спине на полу, мяч между стопами, руки вытянуты за головой. На 1-2 – поднимаем руки, голову, ноги, передаём мяч.</p> <p><b>П.</b> игра «Найди свой фитбол».</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОРУ</b> с малыми обручами</p> <p><b>ОВД</b> Упражнения:</p> <p>-«<b>Веселые котята</b>» - ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.</p> <p>-«<b>Кенгуру</b>» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.</p> <p><b>П.</b>и «Солнышко и тучки»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p>	<p><b>Спортивное развлечение: «Задорный мяч»</b></p>

## Подвижные игры

### «Воробьишко и комары»

Все дети - «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог - «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.

### «В траве сидел кузнечик»

Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лягушка») на противополож-2. ной стороне. «Кузнечики» прыгают в рассыпную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики» прыгают подальше от своего домика.

### «Прятки»

В центре зала лежат мячи. Игроки стоят свободно по залу, а водящий (педагог) находится в стороне. Игроки бегают вокруг мячей в рассыпную, а по команде: «Спрятались!» — прячутся за мячи и не двигаются. Водящий забирает с собой тех игроков, которые пошевелились. Тот, кто пошевелился, выбывает из игры.

### «Зайцы и волк»

Как и предыдущая, это игра также для самых маленьких. Фитболы разбросаны по залу. Дети - «зайцы» скачут на двух ногах по залу.

Педагог при этом приговаривает:

*Зайцы скачут скок, скок, скок*

*На зелёный на лужок.*

*Травку щиплют, кушают,*

*Осторожно слушают,*

*Не идёт ли волк?*

Педагог кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-фитбол.

### «Комары и лягушки»

Фитболы свободно лежат на полу. Дети - «комары» летают по залу, а педагог при этом приговаривает:

*Сел комарик под кусточек,*

*На еловый на пенёчек,*

*Свесил ножки под листочек.*

*Спрятался!*

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

#### **«Утки и собачка»**

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

*Ты, собачка, не лай.*

*Наших уток не пугай.*

*Утки наши белые*

*Без того несмелые.*

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

#### **«Тучи и солнышко»**

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

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

#### **«Колобки и лиса»**

Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу врассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.

#### **Лошадки и волк»**

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают врассыпную по залу, а по команде: «Волк!» — останавливаются и прячутся за мячи. «Волк» ищет «лошадок». Тех, кто пошевелился, забирает с собой. Пойманные «лошадки» временно выбывают из игры.

(Приложение 2)

## **Дыхательная гимнастика**

### **Ушки**

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

*Повторить 4-5 раз.*

## **Дышим тихо, спокойно и плавно**

**Цель:** учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

### **Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)**

**Цель:** учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

## **Насос**

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

*Повторить 3—6 раз.*

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.