

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 368 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
САМАРА**

443045 г. Самара, ул. Печёрская, 41.

so_368@samara.edu.ru

ПРИНЯТА

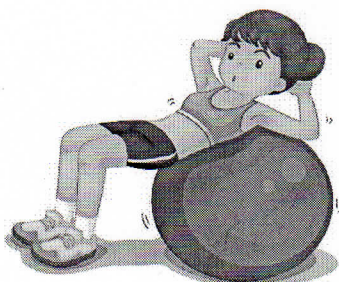
на заседании Педагогического совета
ГБДОУ - д/с 368
Протокол №5 от «17» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБДОУ - д/с 368

Бойцова Т.Е.

Приказ №105 от «17» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ФИТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: дети 6-7 лет (в том числе дети с ОВЗ)

Срок реализации программы: 1 года

Разработчик:
Братугина Н.А., инструктор по физической культуре

г. Самара, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Ресурсное обеспечение
6. Список литературы
7. Приложение
- 7.1. Календарный учебный график
- 7.2. Методические материалы

СОКРАЩЕНИЯ

- РФ** - Российская Федерация
- ФГОС ДО** - Федеральный государственный стандарт дошкольного образования
- ДОО** - дошкольная образовательная организация
- ГКП** - группа кратковременного пребывания
- ДО** - дополнительное образование
- ИТ** - итоговая аттестация
- ДОТ** - дистанционные образовательные технологии

КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ФИТБОЛ**» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения -детского сада комбинированного вида № 368 городского округа Самара рассчитана на детей 5-7 лет и на один год обучения.

Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Целью программы являются содействие физическому развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

На этапе завершения полного курса обучения обучаемые (воспитанники) приобретут двигательный опыт, направленный на развитие таких физических качеств, как координация движений, ловкость, что способствует правильному формированию опорно-двигательной системы организма.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**ФИТБОЛ**» Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения -детского сада комбинированного вида № 368 городского округа Самара (далее – **Программа**) имеет **физкультурно-спортивную направленность**

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам.

Основание для разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 № 196».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
9. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
10. Устав ГБДОУ д/с – 368 г.о. Самара

Направленность программы: физкультурно – спортивное направление.

Актуальность. В настоящее время многие дети дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени,

активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в Программе может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Отличительные особенности программы. По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Новизна программы: заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата. Фитбол-гимнастика обладает:

- *-специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными;*
- *- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации, дает большой оздоровительный эффект.*

Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

- *эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развития функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;*
- *доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;*
- *эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.*

Педагогическая целесообразность.

Данная Программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол- гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. 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.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Цель и задачи программы

Целью программы являются содействие физическому развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитнес-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитнес-гимнастики, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Программа базируется на основных принципах:

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;
- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

- Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
 - Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.
 - Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.
 - Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Возраст обучающихся:

Программа адресована воспитанникам дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе по согласованию с родителями воспитанников (их законными представителями)

Срок освоения программы: Программа рассчитана на один год обучения (с октября 2022 г. по май 2024 г.), 32 занятия. Занятия проводятся с детьми 1 раз в неделю во второй половине дня.

Формы обучения: очная.

Режим занятий:

Длительность занятий:

подгруппа 5-6 лет – 25 минут, понедельник, четверг по подгруппам (2 подгруппы по 10 человек)

подгруппа 6-7 лет – 30 минут, четверг по подгруппам (2 подгруппы по 10 человек)

Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игротимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
- **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Ожидаемые результаты (ожидаемый (прогнозируемый) результат

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
 - Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты (ожидаемый (прогнозируемый) результат:

К шести годам:

Должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- свойства и функции мяча.
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, самостраховка.
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

К семи годам:

Должны знать:

- о влияние фитбол — гимнастике на организм.
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Уметь:

- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Формы оценки планируемых результатов, оценочные и методические материалы:

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

- вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей
- итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- **3 балла** — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- **2 балла** — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- **1 балл** — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- **0 баллов** — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить

заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений. Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику В.Н. Зимониной.

Таблица 1

ФИО	психомоторное развитие								сформированность движений											
	А		Б		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

А – пробы на статическую координацию и статическую выносливость;

В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

С – пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

Д – пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; К – конец курса

Уровни освоения программы детьми 5-6 лет.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. 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 организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы детьми 6-7 лет

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое.

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

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

Формы подведения итогов

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

1 год обучения									
Продолжительность обучения по программе: октябрь - май									
Возраст	Количество часов								
	1 занятие			В неделю			За год обучения		
	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего за год	Теория за год	Практика за год
Старшая 5-6 лет	25 мин.	2 мин.	23 мин.	25 мин.	2 мин.	23 мин.	32*25 мин. (800 мин)	32*2 (64 мин)	32*23 (736 мин.)
Подгруппа детей 6-7 лет	30 мин.	1 мин.	29 мин.	30 мин.	1 мин.	29 мин.	32*30 мин. (960 мин)	32*1 (32 мин)	32*29 (928 мин.)

3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план Программы 5-6 лет

Таблица 2

№п/п	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
1. Вводная часть 8 минут			
1.1	Построение проверка, краткое объяснение задач и содержания занятия	2	Проводится в составе группы в строю
1.2	Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол	4	Проводиться в составе группы и предполагает настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки
1.3	Выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.	4	Проводится в составе группы и помогает подготовке равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.
2. Основная часть-13 мин			
2.1.	Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лужа на коврик (на спине и животе).	8	Проводиться в составе группы с индивидуальным, при необходимости объяснением. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка.
2.2.	Подвижная игра	5	
3. Заключительная часть - 4 мин			
3.1.	В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, лежа, сидя на мяче, лёжа на мяче.	4	Проводится в составе группы, способствуют восстановлению дыхания.
Всего 25 минут			

**Учебно-тематический план Программы
6-7 лет**

Таблица 3

№п/п	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
1. Вводная 10 минут			
1.1	Построение проверка, краткое объяснение задач и содержания занятия	1	Проводится в составе группы в строю
1.2	Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол	4	Проводиться в составе группы и предполагает настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки
1.3	Выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.	5	Проводится в составе группы и помогает подготовке равновесия, которое способствует координированной работе многочисленных мышечных групп, решает задачу развития вестибулярного аппарата и формирования мышечного корсета за счёт укрепления мышц спины и брюшного пресса.
2. Основная часть-15 мин			
2.1.	Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лужа на коврик (на спине и животе).	10	Проводиться в составе группы с индивидуальным, при необходимости объяснением. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка.
2.2.	Подвижная игра	5	
3. Заключительная часть - 5 мин			
3.1.	В заключительной части	5	Проводится в составе группы,

№п/п	Содержание	Время (минут)	Организационно-методические указания
	выполняются дыхательные упражнения стоя, лежа, сидя на мяче, лёжа на мяче.		способствуют восстановлению дыхания.
30 минут			

4. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Фитбол»

Один год обучения

ФГОС ДО, п. 1.4

- 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**

Комментарии к ФГОС ДО

– к разделу II, п. 2.7 (первый абзац)

«Содержание образования не должно быть заранее расписано по конкретным образовательным областям, поскольку оно определяется конкретной ситуацией в группе, а именно: индивидуальными склонностями детей, их интересами, особенностями развития. Педагоги, работающие по программам, ориентированным на ребенка, обычно формируют содержание по ходу образовательной деятельности, решая задачи развития детей в зависимости от сложившейся образовательной ситуации, опираясь на интересы отдельного ребенка или группы детей».

Дети шестого года жизни имеют координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

После сильного возбуждения с эмоциональной основной частью, с ее повышенной двигательной активностью в этом возрасте особенно необходима заключительная релаксационная часть. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения. Несмотря на то, что игровая деятельность переходит в учебную, игра для детей этого возраста продолжает занимать очень важное место. Большее значение приобретают коммуникативные, психокоррекционные и командные игры с элементами спорта.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Весь процесс обучения упражнениям условно разделен на три этапа:

На начальном этапе (3 месяца) **октябрь– ноябрь** создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе педагог рассказывает, объясняет и показывает упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ - модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даются детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучают правильной посадке на мяче, знакомят с правилами работы с большим мячом. Учат основным исходным положениям фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяют упражнения: поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу, с подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения - **декабрь – февраль**. Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного

исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе обучают детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняют в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучают свободному выполнению упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием без отрыва стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы.

Этап закрепления и совершенствования – **март – май**. Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также метод соревнования и игры. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие имеют **3 структурные части**: вводную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроения детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная 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 занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных мероприятий спецификой применения её средств. В этой связи целесообразно выделить несколько вариантов их проведения.

Первый вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части — предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в

шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям можно предложить ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др. Не следует давать в разминке прыжки на мячах, т.к. физиологически организм детей ещё не подготовлен к интенсивной физической нагрузке. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятия в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

Второй вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть или в основную и заключительную — проводится с применением разных видов ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части, общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части занятия реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В процессе их решения можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лёжа на фитболе или без мяча.

Третий вариант занятий — с включением средств фитбол-гимнастики в содержание трёх частей — опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств фитбол-гимнастики с учётом специфики его частей. Так, во вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности с фитболами, в основной — комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной — упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др. Для детей младшего и среднего дошкольного возраста содержание занятия можно объединить в целостный сюжет («путешествие Колобка», «гимнасты», «весёлый мяч», «попрыгунчики» и др.), что позволит формировать творческие способности воспитанников в импровизации различных двигательных действий с фитболами.

На занятиях фитбол-гимнастикой принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объёма и интенсивности физических упражнений достигается определённым числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств

словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приёмами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор руководителем физического воспитания музыкального сопровождения.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

Фронтальный способ организации применяется во всех возрастных группах и предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с фитболами. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем неприемлем при недостаточном количестве мячей, а также при разучивании гимнастических упражнений с фитболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ организации используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста и основан на разделении воспитанников на несколько групп (2—4). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание (лазание, броски в цель, упражнения на растягивание, прыжки и др.), а одна из них — упражнения с фитболами. По истечении установленного времени группы меняются местами. Этот способ развивает у воспитанников умение выполнять упражнения самостоятельно, даёт возможность руководителю физического воспитания осуществлять индивидуальный подход и страховку, применим как при достаточном, так и при ограниченном количестве мячей.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с фитболами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве, однако непрерывная динамика двигательных действий не даёт возможность руководителю физического воспитания осуществить качественную оценку движения и исправить ошибки техники выполнения, поэтому применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с мячами.

Посменный способ организации предусматривает выполнение гимнастических упражнений с фитболами посменно по несколько человек одновременно. Остальные дети в это время наблюдают и оценивают движения. Низкая моторная плотность занятия при применении посменного способа компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества гимнастических упражнений. Данный способ эффективен также и для оптимизации физической нагрузки в подвижных играх с фитболами, когда одна группа детей играет, а вторая отдыхает.

Для индивидуального способа организации характерно выполнение упражнения с мячом одним ребёнком, что даёт возможность руководителю физического воспитания проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку, но в то же время значительно снижает моторную плотность занятия. Применение

индивидуального способа на занятиях футбол-гимнастикой оправдано при небольшом количестве занимающихся.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами футбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурно-оздоровительных мероприятий спецификой применения её средств.

3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Информационно-методическое обеспечение включает в себя:

На секции дети занимаются в спортивном зале. Все оснащение зала эстетически привлекательно, имеет современный дизайн, яркую окраску и изготовлено из современных материалов. Все оборудование и оснащение зала проходит санитарную обработку в соответствии с нормами СанПиН и могут быть подвержены влажной уборке и дезинфекции, рабочий инвентарь ежедневно промываются проточной водой с мылом. В зале созданы все условия для сохранения психического и физического здоровья каждого ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия.

Предметно-пространственная среда зала обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала, способствует общению и совместной деятельности детей и взрослых.

Элементы оборудования и материалы предметно-пространственной среды, соответствуют требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Цветовая палитра помещения представлена теплыми, пастельными тонами, благодаря чему дети чувствуют себя комфортно.

Безопасность: все спортивное оборудование и инвентарь изготовлено из безвредных для здоровья детей материалов. Все приобретаемое оборудование соответствует обязательным требованиям, установленным техническими регламентами и национальными стандартами. Спортивное оборудование закреплено и проверено, на основании чего составлен акт испытания спортивного оборудования и инвентаря.

Пожарная безопасность: зала имеет три эвакуационных выхода, по центру потолка размещены датчика пожарной тревоги на случай задымления.

Трансформируемость предметно-пространственной среды зала подразумевает возможность её изменения в зависимости от образовательной ситуации.

Спортивное оборудование зала размещено по периметру помещения благодаря этому остается максимальное пространство для активной двигательной деятельности. Инвентарь можно перемещать, переставлять с одного места на другое в зависимости от образовательной ситуации, и поставленной задачи. Использование мягких красочных модулей помогает трансформировать пространство, мульти функциональность материалов помогает изменить его в зависимости от образовательной ситуации, например, те же мягкие модули могут быть строительным материалом, служить ориентирами, или препятствиями в упражнениях и подвижных играх.

Спортивное оборудование зала

Таблица 4

№ п/п	Наименование	№ п/п	Наименование
1.	Дорожка «Здоровья»	19.	Модульный коврик «»

№ п/п	Наименование	№ п/п	Наименование
2.	Дорожка массажная для рук и ног	20.	Музыкальный центр
3.	Дорожка массажная – ребристая	21.	Мягкие модули кубы
4.	Доска ребристая	22.	Мягкие модули
5.	Доска наклонная	23.	Мяч массажный «Ежик»
6.	Дуги набор (по 4 дуги)	24.	Мяч «Мякиш»
7.	Гантели	25.	Мяч
8.	Кегли	26.	Мяч для метания
9.	Кольцеброс набор	27.	Мяч баскетбольный
10.	Конус	28.	Обруч
11.	Конус	29.	Палки гимнастическая
12.	Корзина	30.	Палочка эстафетная
13.	Корзина баскетбольная	31.	Скакалка
14.	Мат	32.	Скамейка гимнастическая
15.	Мат (каримат)	33.	Флажки
16.	Ленты	34.	Щит для метания
17.	Ленты на палке		
18.	Мешочки для метания		

Для осуществления образовательной работы с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

Литература:

1. Борисова М.М. Малоподвижные игр и игровые упражнения. Для занятий с детьми с 3-7 лет /М. : МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020
2. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста /автор-сост. Т.А. Тарасова, – М.: Творческий центр, 2006
3. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг/ Пособие по фитбол- аэробике и фитбол- гимнастике. М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2016
4. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. Пособие / Н.Э. Власенко. – М.: Айрис-пресс, 2011
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. /Ритмика и подвижные игры с мячами в логопедическом детском саду: (метод. рекомендации) /; М-во образования Рос. Федерации, Правительство Ленингр. обл., Ленингр. гос. обл. ун-т им. А. С. Пушкина. - СПб.: Ленингр. гос. обл. ун-т (ЛГОУ), 2001
6. Оздоровление детей в условиях детского сада /автор-сост. Л.В. Кочеткова– М.: Творческий центр, 2008
7. Мелехина Н.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. С- П.: Детство-Пресс, 2012
8. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.

9. Сайкина Е. Г., Фирелева Ж.Е. Лечебно*профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС» Учебное пособие — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.
10. Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет.
11. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград, 2011.
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет, – М.: МОЗАИКА -СИНТЕЗ, 2020
13. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия/ авт.-сост. Е. И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013.
14. Фитнес-Данс» /автор-сост. Ж.Е. Фирелева, Е.Г. Сайкина,– СПб.: Детство - Пресс, 2007
15. Физкультурно-оздоровительная работа/автор-сост. О.Н. Моргунова, – В.: Учитель, 2005
16. Физкультурно –оздоровительные занятия в детском саду с детьми 5-7 лет» /автор-сост. Е.Н. Вареник, – М.: Творческий центр, 2008
17. Физическое развитие детей 2–7 лет: развернутое перспективное планирование / авт.сост. И. М. Сучкова, Е. А. Мартынова, Н. А. Давыдова. – Волгоград: Учитель, 2012.

ПРИМЕРНЫЙ
календарный учебный график Программы

ОКТАБРЬ.

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
2. Разучить правильную посадку на фитболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	5-6 лет понедельник	1	Правила поведения в спортивном зале Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	Спортивный зал	Наблюдения Педагогическая диагностика
2	1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	Спортивный зал	Наблюдения Педагогическая диагностика
3		1	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ на фитболах «Друзья» ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса	Спортивный зал	Наблюдения

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»		
4		1	Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ на фитболах «Облака» П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»	Спортивный зал	Наблюдения

НОЯБРЬ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболах «Вместе весело шагать» ³ ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; <input type="checkbox"/> присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч»	Спортивный зал	Наблюдения

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок» Разминка. Ходьба. Бег		
2	5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	ОРУ на фитболах «Вместе весело шагать» ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	Спортивный зал	Наблюдения
3		1	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах «Когда мои друзья со мной»4 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. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	Спортивный зал	Наблюдение
4		1	ОРУ на фитболах «Вместе весело шагать» ОВД 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.	Спортивный зал	Наблюдение открытое занятие

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			<p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»</p> <p>Релаксация «Цветок»</p>		

ДЕКАБРЬ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	<p>5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35</p> <p>6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45</p>	1	<p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах</p> <p>ОРУ на фитболе «Буратино»5</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных,</p>	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»		
2	5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка игровая гимнастика под музыку (“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе «Буратино» ОВД 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: <input type="checkbox"/> ходьбу на месте, не отрывая носков; <input type="checkbox"/> ходьбу, высоко поднимая колени; <input type="checkbox"/> из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Ушки» П/и: «Бусинки» Релаксация «Земля»	Спортивный зал	Наблюдение
3		1	Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе «Лесной Олень»б ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону: <input type="checkbox"/> из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 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. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»	Спортивный зал	Наблюдение Педагогическая диагностика
4		1	Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег.	Спортивный зал	Наблюдение Педагогическая диагностика

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			<p>Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболе «Лесной Олень» ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: <input type="checkbox"/> ходьбу на месте, не отрывая носков; <input type="checkbox"/> приставной шаг в сторону; <input type="checkbox"/> из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»</p>		

ЯНВАРЬ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	<p>5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35</p> <p>6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45</p>	1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболе «Белые кораблики» 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</p>	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			<p>вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;</p> <p>П/и «Гном, мороз и елочка»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>		
2	<p>5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35</p> <p>6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45</p>	1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОРУ на фитболах «Белые кораблики»</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	Спортивный зал	Наблюдение
3		1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку («Аэробика для малышей»)</p> <p>ОРУ на фитболах «Птица»8</p> <p>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.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Веселые</p>	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
	5-6 лет		зайчата» П/и: «Запрещенное движение» Релаксация «Здравствуй, солнце!»		
4	понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка игровая гимнастика под музыку («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболах «Птица»8 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. Дыхательная гимнастика «Веселые зайчата» П/и: «Запрещенное движение» Релаксация «Здравствуй, солнце!»		Наблюдение

ФЕВРАЛЬ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
- 2.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1		1	Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе «Умка» 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	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
	5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05		таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» Пальчиковая гимнастика		
2	2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе «Умка» ОВД Эстафета на фитболе 1. «Быстрый и ловкий» 2. «Паровозик» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение
3		1	Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболе «Антошка» 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. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	Спортивный зал	Наблюдение
4		1	Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе «Умка» ОВД Эстафета на фитболе 1. «Быстрый и ловкий» 2. «Паровозик» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение

МАРТ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1	<p>5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35</p> <p>6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45</p>	1	<p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ на фитболах «Крошка Енот»10 ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) П/и: «Играй, играй, мяч не теряй!» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	Спортивный зал	Наблюдение
2		1	<p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ на фитболах «Крошка Енот»10 ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) П/и: «Играй, играй, мяч не теряй!» Пальчиковая гимнастика Дыхательная гимнастика «Ветер» П/и: «Играй, играй, мяч не теряй!» Самомассаж «Ежики»</p>	Спортивный зал	Наблюдение
3		1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболах «Мамонтенок» ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» П/и: «Цапля и лягушки» Пальчиковая гимнастика</p>	Спортивный зал	Наблюдение
4		1	<p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ на фитболах «Мамонтенок» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах,</p>	Спортивный зал	Наблюдение
	5-6 лет				

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
	<p>понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35</p> <p>6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45</p>		<p>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. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» П/и: «Цапля и лягушки» Релаксация «Цветок»</p>		

АПРЕЛЬ .

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма

4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1		1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболах «Качели» ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	Спортивный зал	Наблюдение
2	5-6 лет	1	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика») ОРУ на фитболах «Качели» ОВД Закрепление ритмического</p>	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
	понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35		комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика П/и «Веселые зайчата» Гимнастика для глаз		
3	6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ на фитболе «Крокодил Гена» ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 2) П/и «Веселые зайчата» Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)	Спортивный зал	Наблюдение
4		1	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ на фитболе «Крокодил Гена» ОВД «Гонка мячей» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика Пальчиковая гимнастика		Наблюдение

МАЙ

Количество занятий в месяц – 4

1 акад. час для детей 5-6 лет -25 минут

Для детей 6-7 лет – 30 мин.

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
1		1	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием	Спортивный зал	Наблюдение

	Время проведения занятия с воспитанниками	Кол-во акад. часов	Содержание	Место проведения	Форма контроля
			колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ на фитболах «Жираф» ¹³ ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) П/и: «Веселый мяч» Пальчиковая гимнастика		
2	5-6 лет понедельник 1 подгруппа. 15.40-16.05 2 подгруппа 16.10-16.35 6-7 лет четверг 1 подгруппа. 15.40-16.10 2 подгруппа 16.15-16.45	1	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболах «Жираф» ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» П/и: «Веселый мяч» Самомассаж «Ежики»	Спортивный зал	Наблюдение
3		1	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») ОРУ на фитболах «Чунга-чанга» ¹⁴ ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» П/и: «Веселый мяч» Пальчиковая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение Педагогическая диагностика
4		1	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОРУ на фитболах «Чунга-чанга». ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Путешествие в Москву» Дыхательная гимнастика «Ветер» Пальчиковая гимнастика	Спортивный зал	Наблюдение Педагогическая диагностика Открытое занятие

Комплексы общеразвивающих упражнений

Комплекс с мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 -поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
3. И. п.: сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п.
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой (6 раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза, и все снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 – вернуться в и. п. (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза). **Комплекс с малым мячом**

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1-2 – поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-7 раз).
2. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в и. п. (6-8 раз).
3. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
4. И. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке. 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз). То же к левой ноге.
6. И. п.: основная стойка, мяч в левой руке. Прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12. Повторить 23 раза.
7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

Комплекс упражнений с палкой

1. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (6 раз).
2. И. п.: ноги врозь, палка внизу. 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 — вернуться в и. п. То же влево.
3. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).

4. И. п.: основная стойка, палка внизу за спиной. 1-2 - наклон вперед, палку назад - назад - верх; 3-4 - вернуться в и. п.(5-6 раз).
5. И. п.: сидя, ноги врозь, палка за головой. 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
6. И. п.: основная стойка, палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в и. п. Выполнить под счет 1-8 (2-3 раза).
7. И. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках. 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 – вернуться в и. п. То же, но левой ногой.

Комплекс без предметов

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в и. п. То же, но влево (3-4 раза).
2. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в и. п. То же, но в другую сторону (4-6 раз).
3. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в и. п. (6 раз).
4. И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые). 1 - поднять вверх — вперед прямые ноги («угол», плечи не проваливать); 2 — вернуться в и. п. (5-6 раз).
5. И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в и. п.; 3-4 - то же, но к левой ноге (6 раз).
6. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 – вернуться в и. п. 3-4 - то же, но другой ногой (6 - 8 раз).
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе. На счет 1-4 - прыжки на правой ноге; на счет 5-8 - прыжки на левой ноге; 9 -12 -прыжки на двух ногах; пауза; повторить еще 2-3 раза.

Комплекс упражнений с большим мячом

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3 - 4 - вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево (6 раз).
- 3.И. п.: сидя, ноги прочь, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 4.И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1-2 - поднять правую согнутую в коленке ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в и. п. То же левой ногой.
- 5.И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить движения.
- 6.И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в и. п.(6 раз).
- 7.И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе. 1-8 - прыжки вокруг мяча на двух ногах (3-4 раза).

Подвижные игры с фиболами

Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (1,5-2 метра).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

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

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала.

Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

- 1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.
- 2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

- 1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.
- 2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой.

Пойманные дети отходят в сторону.

Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!» 2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1) Выбрать ловишек по считалке.

2) Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст: *Я пыхчу, пыхчу, пыхчу, Я колесами стучу.*

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу! Ту-ту!

Чух, чух, чух....

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту.

2) Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1) четко проговаривали слова;

2) при прыжках принимали правильное исходное положение; 3) одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1) Двигаться по прямой.

2) Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку. Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

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

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,

Кто быстрее

Доплывет до камышей?

Самой ловкой

За победу

Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лошадка ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову. *Звонкою подковкой Подковали ножку. Выбежал с обновкой Ослик на дорожку.*

Новою подковкой

Звонко ударял

И свою подковку

Где-то потерял.

Цапля и лягушка

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква,

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю.

Вот они, лягушки,

Зеленые квакушки.

Берегитесь, я иду,

Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче.

Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай.*

Кто я?

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение

гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Бездомный заяц

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

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

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент).

Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой □ тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определять состояние всего организма.

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.

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

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

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони.

В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. Повторить 6-10 раз.

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.

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено.

Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).
4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. Повторить 4-6 раз.

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.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

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.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются.

Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты.

Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

« Ц вет о к»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1. КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв.

Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе.

Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок.

Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой

По волнам с жемчужной пеной.

Я - отважный капитан,

Мне не страшен ураган.

Чайки белые кружатся, Тоже ветра не боятся. Лишь пугает птичий крик Стайку золотистых рыб.

И, объездив чудо-страны,

Посмотрев на океаны,

Путешественник-герой,

К маме я вернусь домой.

2. ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик,

(соедините ладони шалашиком) **Там живет веселый гномик.**

Мы тихонько постучим,

(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)

В колокольчик позвоним.

(ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается).

Двери нам откроет гномик,

Станет звать в шалашик-домик.

В домике дощатый пол,

(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу) **А на нем - дубовый стол.**

(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки) **Рядом - стул с высокой спинкой.**

(направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)

На столе - тарелка с вилкой.

(ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони)

И блины горой стоят – Угощение для ребят.

3. ГРОЗА

Капли первые упали,

(слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу) **Пауков перепугали.**

(внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки)

Дождик застучал сильней,

(постучать по столу всеми пальцами обеих рук) **Птички скрылись среди ветвей.**

(скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе).

Дождь полил как из ведра,

(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук) **Разбежалась детвора.**

(указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони).

В небе молния сверкает,

(нарисуйте пальцем в воздухе молнию) **Гром все небо разрывает.**

(барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши)

А потом из тучи солнце

(поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами) **Вновь посмотрит нам в оконце!**

4. БАРАШКИ

Ладони обеих рук опущены вниз. Локти разведены в разные стороны. Указательные пальцы и мизинцы обеих рук согнуты колечком и выдаются вперед, изображая рога

барашков. Остальные пальцы прижаты к ладоням. Бодаться рогами, слегка ударя согнутыми указательным пальцем и мизинцем одной руки об указательный палец и мизинец другой руки.

Захотели утром рано

Пободаться два барана.

Выставив рога свои, Бой затеяли они.

Долго так они бодались,

Друг за друга все цеплялись.

Но к обеду, вдруг устав,

Разошлись, рога подняв.

5. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:

Это - мама,

Это - я,

Это - бабушка моя,

Это - папа, Это - дед.

И у нас разлада нет.

6. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри, Разжимает коготки.

(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)

И легонько их сжимает – Мышку так она пугает.

Кошка ходит тихо-тихо,

(ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад).

Половиц не слышно скрипа,

Только мышка не зевает,

Вмиг от кошки удирает.

Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Ежик

С проговариванием чистоговорки.

Ж а -жа - жа -мы нашли в лесу ежа.

Слегка касаясь пальцами, провести по лбу 7 раз.

Жу - жу - жу - подошли мы к ежу.

Слегка касаясь пальцами, провести по щекам 7 раз.

Ужа-ужа -ужа - впереди большая лужа.

Приставить ладони ко лбу (козырёк), растереть лоб движениями в стороны *Жак - жок - жок - надень ёжик сапожок.*

Кулачками массировать крылья носа.

Зайка

Тили-тили-тили-бом !

Сбил сосну зайчишка лбом!

(приставить ладони козырьком колбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе). *Жалко мне зайчишку, Носит зайка шишку.*

(кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам)

Поскорее сбегай в лес,

Сделай зайке компресс.

(раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом). **Лягушата**

Выполнять движения, соответствующие тексту.

Лягушата встали, потянулись, и друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки, станки - тростинки.

Ножками затопали, ручками захлопали.

Постучим ладошкой то ручкам мы немножко, А потом, а потом, грудку мы чуть-чуть побьём.

Хлоп-хлоп тут и там, и немного по бокам.

Хлопают ладошки нас уже по ножкам.

Погладили ладошки и ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Жва! Прыгать весело, друзья!»

Лиса

Движения выполняются соответственно тексту. Все массирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.

Утром лисонька проснулась, лапкой вправо потянулась, Лапкой влево потянулась, солнцу нежно улыбнулась. В кулачок все пальцы сжала, растереть все лапки стала - Ручки, ножки и бока. Вот какая красота.

А потом ладошкой пошлёпала немножко.

Стала гладить ручки, ножки и бока совсем немножко.

Ну, красавица -Лиса! До чего же хороша!

Красуясь, выполнять полуобороты корпуса вправо - влево, поставив руки на пояс, выпрямив спину.

Рукавицы

Вяжет бабушка - Лисица всем лисятам рукавицы.

(поочерёдно потереть большим пальцем подушечки остальных пальцев)

Для лисёнка Саши, для лисички Маши,

Для лисёнка Коли, для лисички Оли,

А маленькие рукавички для Наташеньки - лисички.

(поочерёдный массаж пальцев правой руки, начиная с большого, при повторении массировать пальцы левой руки).

В рукавичках - да-да-да! - не замёрзнем никогда!

(потереть ладони друг о друга).

Обезьянка ЧИ-ЧИ- ЧИ

Обезьянка Чи-чи-чи продавала кирпичи.

(провести ладонями от затылочной части к основанию горла) *Подбежал тут к ней зайчонок:- Не продашь ли кирпичинок?*

(указательным и средним пальцами провести по крыльям носа)

-Нет! - сказала Чи-чи-чи. Продаю я кирпичи

(всеми пальцами провести по лбу от середины к вискам) *Знай, зайчонок! Нет слова «кирпичинок»!*

(раздвинуть указательный и средний пальцы, поставить их перед и за ухом и энергично растереть кожу около ушей).

Кинезиологические упражнения

Кинезиология — наука о развитии головного мозга через движение. Единство мозга складывается из деятельности двух его полушарий, тесно связанных между собой системой нервных волокон (мозолистое тело, межполушарные связи). Развитие межполушарного взаимодействия является основой развития интеллекта. Межполушарное взаимодействие возможно развивать при помощи комплекса специальных кинезиологических упражнений.

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

3. Кулак – ребро – ладонь. Ребёнку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь, сжатая в кулак, ладонь ребром на плоскости стола, распрямлённая ладонь на плоскости стола. Ребёнок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем – двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении педагог предлагает ребёнку помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

4. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

5. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально – симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

6. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

7. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и чётко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

Комплекс с фитболами «Настоящая красавица»

Жила на свете зеленая гусеница. Ползала гусеница по стебелькам и любовалась природой (**гусеница**). Посмотрелась в лужу: «Как я хорошела!»

— сказала она сама себе и выгнула грациозно спинку как царевна-змея (**змея**).

Захотелось ей куда-нибудь повыше забраться, чтобы все ее видели. Ползла гусеница на самую высокую горку, расположилась удобно, оглядывается, собой любит (**горка**).

Смотрит, а по лугу девочка идет, цветы собирает (**ходьба**). Увидела гусеницу, испугалась, да как закричит: «Фу, какая страшная, какая некрасивая!» Обиделась гусеница, забралась на дерево и превратилась в веточку, чтобы больше ее никто не заметил (**веточка**). Лежит она и думает:

«Вот бы мне заснуть и никого не видеть, и чтобы меня тоже не видели».

Подняла гусеница хвостик, стала похожа на ящерицу (**ящерица**), выпустила из него тоненькую шелковую ниточку и стала этой ниточкой обматываться, пока кокон не получился. Заснула.

Долго-долго так проспала, пока не почувствовала, что ее кто-то тащит. А это трудолюбивые муравьи нашли кокон, хотели в муравейник свой утащить (**муравей**). Испугалась гусеница, выскочила из своего кокона и спряталась от муравьев, сидит тихо-тихо.

«Смотрите, смотрите! Настоящая красавица здесь спряталась!» — услышала гусеница радостный голос девочки. «О ком это они говорят?!» — любопытствовала гусеница.

А тут как раз пчелки к ней подлетели, тоже восхищаться стали, вместе полетать приглашают (**пчелка**). Удивилась гусеница, поглядела в лужу, а там — бабочка, да такая нарядная, красивее всех цветов луговых. Это она, гусеница, в бабочку превратилась (**бабочка**). Взмахнула бабочка крыльями и улетела.