

**Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 4 «Родничок»  
Юридический адрес: 623702 г. Березовский, ул. Косых, стр. 2а  
Фактический адрес: 623702 г. Березовский, ул. Косых, стр. 2а**

Принято  
На Педагогическом совете  
БМАДОУ «Детский сад № 4»  
Протокол от «29» августа 2025 № 1

Утверждаю:  
Заведующий  
БМАДОУ «Детский сад № 4»  
С.В.Суховершина  
Приказ от «29» августа 2025 № 55



**Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности**

**«Фитбол-гимнастика»**

Возраст обучающихся 3 -7 – лет

Срок реализации – 4 года

## Содержание

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Отличительные особенности Программы
  - 1.2. Цели и задачи
2. Содержание программы
  - 2.1. Планируемые результаты программы
3. Организационно-педагогические условия реализации программы
  - 3.1. Учебный план
  - 3.2. Формы мониторинга выполнения программы
  - 3.3. Календарный учебный график
  - 3.4. Оценочные материалы к программе
- Приложение 1. Упражнения с фитболами
- Приложение 2. Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей
- Приложение 3. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук
- Приложение 4. Примерные комплексы дыхательной гимнастики
- Приложение 5. Упражнения для релаксации
- Приложение 6. Гимнастика для пальчиков
- Приложение 7. Подвижные игры с фитболами

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее Программа) составлена на основе нормативно-правовых документов:

1.Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 4 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4.Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

5.Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7.Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 4». В ходе реализации Программы интеграция различных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно-спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол - гимнастика» (далее Программа) разработана с учетом программы О.Н. Рыбкиной, Л.Д. Морозовой «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 3-7 лет» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности развития дошкольников и направлена на укрепление здоровья и повышение уровня физических качеств детей. Развитие физических качеств – одна из важных сторон физического воспитания дошкольника. Уровень общей физической подготовленности детей определяются тем, как развиты у них основные физические качества: ловкость, быстрота, выносливость, гибкость.

Новизна данной программы заключается в том, что в работе используются новые методики преподавания, новые технологии в проведении занятий, нововведения итоговой реализации программы.

Актуальность программы - Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность Программы для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей (проведенный анализ родительского опроса на дополнительные образовательные услуги, потенциал ДОО).

Педагогическая целесообразность - содержание Программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое

занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

### **1.1. Отличительные особенности программы**

По своим свойствам мяч - фитбол 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 физических качеств и танцевальных способностей. Занятия с мячами - фитболами - вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Занятия проводятся с 1 сентября по 31 мая, с группой 12 человек, 1 раз в неделю (во второй половине дня, в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 продолжительность занятий составляет:

группа 3-4 года – до 15 минут;

группа 4-5 лет- до 20 минут;

группа 5-6 лет – до 25 минут;

группа 6-7 лет – до 30 минут.

### **1.2. Цели и задачи**

#### ***Цель программы.***

Развивать физические качества детей, используя методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики.

#### ***Задачи программы.***

1. Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребностей в движении и интереса к занятию фитбол – гимнастикой.
2. Познание и реализация возможностей ребенка в соответствии с его склонностями и способностями в фитбол – гимнастике, привитие интереса к своему физическому развитию и регуляции физического состояния.
3. Приобщение ребенка к здоровому образу жизни.



## 2. Содержание программы

3 - 4 года

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
1	Знакомство с мячом фитболом. Путешествие в страну здоровья	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	2	«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт.; стойки (ориентиры) - 8 шт.
	Большой, веселый мяч	Обучить правильной посадке на фитболе.	2	«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Голкай развернутой ступней».	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
2	Учимся мечтать	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 4, 4.1 "Цветок", "Цапля и лягушки", "Утки и охотник".	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка - 2шт., стойки (ориентиры) - 8 шт.

	Катимся - катимся	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Приложение 3, Комплекс 1. Этюд "Земля", Поза абсолютного покоя"	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы умеем.	Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Приложение 3 Комплекс 2 Ветер, "Радуга - обними меня!"	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Приложение 3, Комплекс 2. Пускаем мыльные пузыри, "Гроза", Моя семья	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры) - 8 шт.
3	Чудесный мяч	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1	Приложение 4, 4.1. «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Качаемся-катаемся	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;- Подвижные игры»	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Юные спортсмены	Научить сохранению правильной осанки и координации.	1	Приложение 4, 4.2 Подвижные игры.	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

	Чудеса	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 3, Комплекс 3. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
4	Мы любим чудеса	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 3, комплекс 4, Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 3, Комплекс 2. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Крылышки	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в полусогнутом в стартовом положении на полу. Согнуть едином для всей группы темпе.	1	Приложение 3, Комплекс 4. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
		Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола	1	Приложение 2, упр.3-9.	Мяч для футбола 10 шт., ориентиры 8 шт.

5	Отдыхаем	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе	2	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр. 4-10. Игры	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры) 8 шт.
	Спортсмены	2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2. Упр. 6,10-16. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 10 шт., ориентиры 8 шт
6	Мы любим чудеса	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.	2	Приложение 7. Приложение 5. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2	Приложение 7. Приложение 6. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
7	Чудесный мяч	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Нам не страшно	Ознакомить с приемами самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12. «Не пропусти мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Качаемся-катаемся	Научить сохранению правильной осанки при	1	Приложение 2, упр. 1-6. «Тучи и солнышко», «Лошадка, ослик и подкова». «Быстрая гусеница».	Мяч для футбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

		выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.			
8	Веселые ножки	Побуждать к проявлению: настойчивости при конечном результате, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей).	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Страна здоровья	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Покатаемся	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Приложение 7, Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола-10 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Юные спортсмены	Совершенствовать технику упражнений с футболом	1	Приложение 2, упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для футбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
9	Спортивные ребята	Формировать опорно двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	Закрепление ритмического комплекса с футболами «Буратино»	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Играем с футболом	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Игры с футболами по выбору детей	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

	«Мой друг – футбол»	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка- 2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
--	---------------------	--	---	---	--

## Группа 4-5 лет

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
1	Знакомство с мячом фитболом. Путешествие в страну здоровья	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	2	«Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт.; стойки (ориентеры) - 8 шт.
	Большой, веселый мяч	Обучить правильной посадке на фитболе.	2	«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
2	Учимся мечтать	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 4, 4.1 "Цветок", "Цапля и лягушки", "Утки и охотник".	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка - 2шт., стойки (ориентеры) - 8 шт.

	Катимся - катимся	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Приложение 3, Комплекс 1. Этюд "Земля", Поза абсолютного покоя"	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы умеем.	Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Приложение 3 Комплекс 2 Ветер, "Радуга-обними меня!"	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Приложение 3, Комплекс 2. Пускаем мыльные пузыри, "Гроза", Моя семья	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры) - 8 шт.
3	Чудесный мяч	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1	Приложение 4, 4.1. «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Качаемся-катаемся	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	«Покачаем» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Юные спортсмены	Научить сохранению правильной осанки и координации.	1	Приложение 4, 4.2 Подвижные игры.	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

	Чудеса	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 3, Комплекс 3. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
4	Мы любим чудеса	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 3, комплекс 4, Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 3, Комплекс 2. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.
	Крылышки	Научить выполнению комплексаОРУ с использованием фитбола в полусогнутом в стартовом положении на полу. Согнутьедином для всей группы темпе.	1	Приложение 3, Комплекс 4. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
		Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	1	Приложение 2, упр.3-9.	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт.

5	Отдыхаем	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	2	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр. 4-10. Игры	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Спортсмены	2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2. Упр. 6,10-16. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 10 шт., ориентиры 8 шт
6	Мы любим чудеса	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	2	Приложение 7. Приложение 5. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	2	Приложение 7. Приложение 6. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
7	Чудесный мяч	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Нам не страшно	Ознакомить с приемами самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12.«Не пропусти мяч», « Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Качаемся-катаемся	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для	1	Приложние 2, упр.1-6. «Тучи и солнышко», «Лошадка. ослик и подкова». «Быстрая гусеница».	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

		рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.			
8	Веселые ножки	Побуждать к проявлению: настойчивости при конечном результата, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей).	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Страна здоровья	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Покатаемся	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Приложение 7, Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-10 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Юные спортсмены	Совершенствовать технику упражнений с фитболом	1	Приложение 2, упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 10 шт., ориентеры 8 шт.
9	Спортивные ребята	Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Играем с фитболом	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Игры с фитболами по выбору детей	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	«Мой друг – фитбол»	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

### Группа 5-6 лет

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
-------	------	--------------------	----------------	--------------------------	------------------------

1	Первая встреча. Путешествие в страну здоровья.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	1	– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; – передача фитбола друг другу, броски фитбола; (Приложение 2, упр.1-2); «Послушаем свое дыхание», «Зайцы и волк».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Большой, веселый мяч	2. Обучить правильной посадке на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 3-6. «Дракон кусает хвост», «Домик»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Учимся мечтать	3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 2, упр. 7-10. «Цветок», «Цапля и лягушки», «Утки и охотник».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Катимся - катимся	4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 22, 24 Этюд «Земля», Поза абсолютного покоя»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
2	Мы умеем. Чудесный мяч.	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Приложение 2, упр 11-18. «Ветер», «Радуга. -обними меня!»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Приложение 2, упр. 18, 20. «Пускаем мыльные пузыри», «Гроза», Моя семья», «Успей передать».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудесный мяч	3.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

	Нам не страшно	4.Ознакомить с приемами самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12. «Не пропусти мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
3	Юные спортсмены	1.Научить сохранению правильной осанки и координации.	1	Приложение 7 Комплекс 4. Приложение 2. упр.1-3, 6,8,12.15. Этюд «Земля», «Барашки», «Моя семья», «Кошка и мышка»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудеса	2.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	Приложение 7 Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы любим чудеса	3.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2, упр. 15-20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки(ориентры)- 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	4.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 21-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
4-й	Крылышки	1.Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в	1	Приложение 7 Комплекс 4. Приложение 2. Упр. 4, 8, 10, 11, 12.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-

		полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть едином для всей группы темпе.		Игры (по выбору детей)	2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Тянемся-потянемся	2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	1	Эстафеты с фитболом. Приложение 2. Упр. 13,18,19,20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
	Покатаемся	3.Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Приложение 7 Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
		4.Совершенствовать технику упражнений с фитболом	1	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
5-й	Отдыхаем	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр. 4-10. Игры	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Спортсмены	2.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2. Упр. 6,10-16 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
	Веселые ножки	3.Побуждать к проявлению: настойчивости при конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	1	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Страна здоровья	4.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	1	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
6-й	Растем здоровыми	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с	1	Приложение 2, упр. 5,9,10,12.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-

		фитболом.		Приложение 3 «Воздушный шар в грудной клетке» Приложение 4 «Трясучка и вибрация». Приложение 5 «Капитан».	2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Покатаемся	2.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	1	«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; Приложение 3 «Ежик». Приложение 4 «Цветок». Приложение 6 «Бармалей и куклы»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры) - 8 шт.
	Тянемся – потянемся	3.Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола	1	Ложатся спиной на мяч, ступни упирают в пол, ладони заводят за голову. Слегка приподнимая плечи вверх, выполняют сокращения по 8–10 раз. Для растяжения позвоночника: сидя на мяче, медленно перекачивают его. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, постепенно	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

				отклоняются и перемещают шар под поясницу. Продолжая растягивать позвоночник, очень медленно откидываются назад до прикосновения ладонями к полу. Также медленно возвращаются в исходное положение. Приложение 5 «Дракон кусает хвост», «Лиса и тушканчики», «Успей передать»	
	Покачаемся	4.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваем на фитболе	1	Приложение 7 , комплекс 1. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?». Приложение 5, «Фитбол в воздухе»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентир)- 8 шт.
7-й	Ловкие, умелые	1.Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.	1	1. Упражнение сидя на фитболе: - поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2.Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками. Приложение 6 «Быстрая гусеница», «Стоп, хоп. Раз.»	
	Сильные и смелые	2.Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	1	1 Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентир)- 8 шт.

				<p>положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>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>Приложение 5 «Кошка и мышка», «Моя семья».</p> <p>Приложение 6 «Найди свой мяч»</p>	
	Юные спортсмены	3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	1	<p>Приложение 7 Комплекс 2.</p> <p>Игры на выбор</p>	
	Спортсмены	4. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	1	<p>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.</p> <p>2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»).</p> <p>Голову не поднимать.</p> <p>3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении.</p> <p>Поочередно поднимать ноги</p>	

				до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями. Игры на выбор.	
8-й	Отдыхаем	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	1 И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2.Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо. Игры на выбор.	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Веселые ребята	2.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	1	Приложение 7 Комплекс 3. Эстафеты и подвижные игры на выбор.	
	Спортсмены	3.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	1	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.	
	Большой, веселый мяч	4.Тренировать чувство равновесия и координацию движения	1	1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.	Мяч для футбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

				<p>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.</p> <p>3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p> <p>Игры на выбор.</p>	
9-й	Буратино	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	1	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Буратино	2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	1	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Спортивные ребята	3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	1	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Веселые старты	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Эстафета с фитболами	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

## Группа 6-7 лет

Месяц	Тема	Содержание занятий	Кол-во занятий	Рекомендуемые упражнения	Используемый инвентарь
1	Первая встреча. Путешествие в страну здоровья.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	1	– различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; – отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; – передача фитбола друг другу, броски фитбола; (Приложение 2, упр.1-2); «Послушаем свое дыхание», «Зайцы и волк».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Большой, веселый мяч	Обучить правильной посадке на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 3-6. «Дракон кусает хвост», «Домик»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Учимся мечтать	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 2, упр. 7-10. «Цветок», «Цапля и лягушки», «Утки и охотник».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Катимся - катимся	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 22, 24 Этюд «Земля», Поза абсолютного покоя»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы умеем. Чудесный мяч.	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2	Приложение 2, упр. 11-18. «Ветер», «Радуга. - обними меня!»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Тянемся - потянемся	2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2	Приложение 2, упр. 18, 20. «Пускаем мыльные пузыри», «Гроза», Моя семья», «Успей передать».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

2	Чудесный мяч	3.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр 3-6. «Цветок», «Капитан», «Угадай, кто сидит на мяче»	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Нам не страшно	4.Ознакомить с приемами самостраховки.	1	Приложение 2, упр. 8-12. «Не пропусти мяч», «Пингвины на льдине», «Утки и собачка».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Качаемся-катаемся	5.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 2, упр.1-6. «Тучи и солнышко», «Лошадка . ослик и подкова». «Быстрая гусеница».	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
3	Юные спортсмены	1.Научить сохранению правильной осанки и координации.	1	Приложение 7 Комплекс 4. Приложение 2.. упр.1-3, 6,8,12.15. Этюд «Земля», «Барашки», «Моя семья», «Кошка и мышка»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Чудеса	2.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.
	Мы любим чудеса	3.Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	1	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2, упр. 15-20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Быстрые веселые, смелые	4.Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении	1	Приложение 7 Комплекс 2. Приложение 2, упр. 21-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентиры 8 шт.

		конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.			
4	Крылышки	1.Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть едином для всей группы темпе.	1	Приложение 7 Комплекс 4. Приложение 2. Упр. 4, 8, 10, 11, 12. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Тянемся-потянемся	2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	1	Эстафеты с фитболом. Приложение 2. Упр. 13,18,19,20. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
	Покатаемся	3.Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Приложение 7 Комплекс 5. Приложение 2, упр. 20-26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
		4.Совершенствовать технику упражнений с фитболом	1	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
5	Отдыхаем	1.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	1	Приложение 7 Комплекс 3. Приложение 2, упр. 4-10. Игры	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Спортсмены	2.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Приложение 7 Комплекс 6. Приложение 2. Упр. 6,10-16 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола 12 шт., ориентеры 8 шт.
	Веселые ножки	3.Побуждать к проявлению: настойчивости при конечном результата, стремления к качественному выполнению движений.	2	Приложение 7 Комплекс 1. Приложение 2, упр. 12-18 Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

	Страна здоровья	4.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	2	Приложение 2. Упр. 3, 5, 9,12,15,26. Игры (по выбору детей)	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
6	Растем здоровыми	1.Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	2	Приложение 2, упр. 5,9,10,12. Приложение 3 «Воздушный шар в грудной клетке» Приложение 4 «Трясучка и вибрация». Приложение 5 «Капитан».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Покатаемся	2.Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	2	«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; Приложение 3 «Ежик». Приложение 4 «Цветок». Приложение 6 «Бармалей и куклы»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
	Тянемся – потянемся	3.Совершенствовать выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола	2	Ложатся спиной на мяч, ступни упирают в пол, ладони заводят за голову. Слегка приподнимая плечи вверх, выполняют сокращения по 8–10 раз. Для растяжения позвоночника: сидя на мяче, медленно перекачивают его. Напрягая мышцы ягодиц и бедер, постепенно	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

				отклоняются и перемещают шар под поясницу. Продолжая растягивать позвоночник, очень медленно откидываются назад до прикосновения ладонями к полу. Также медленно возвращаются в исходное положение. Приложение 5 «Дракон кусает хвост», «Лиса и тушканчики», «Успей передать»	
	Покачаемся	4. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваем на фитболе	2	Приложение 7, комплекс 1. Эстафета с фитболом «Кто быстрее?». Приложение 5, «Фитбол в воздухе»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.
7	Ловкие, умелые	Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.	2	1. Упражнение сидя на фитболе: - поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками. Приложение 6 «Быстрая гусеница», «Стоп, хоп. Раз»	
	Сильные и смелые	Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	2	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	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентеры)- 8 шт.

				<p>поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>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>Приложение 5 «Кошка и мышка», «Моя семья».</p> <p>Приложение 6 «Найди свой мяч»</p>	
	Юные спортсмены	3.Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет,формировать навык правильной осанки.	2	<p>Приложение 7 Комплекс 2.</p> <p>Игры на выбор</p>	
	Спортсмены	4.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	2	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>3 И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении.</p> <p>Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.</p>	

				Игры на выбор.	
8	Отдыхаем	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	1 И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо. Игры на выбор.	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Веселые ребята	2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	Приложение 7 Комплекс 3. Эстафеты и подвижные игры на выбор.	
	Спортсмены	3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений	2	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.	
	Большой, веселый мяч	4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	2	1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

				ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. Игры на выбор.	
9	Буратино	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино».	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Буратино	2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2	Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Спортивные ребята	3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	2	Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.
	Веселые старты	Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	1	Эстафета с фитболами	Мяч для фитбола-12 шт., гимнастическая скамейка-2шт., стойки (ориентиры)- 8 шт.

## 2.1. Планируемые результаты освоения Программы

Для выявления результатов освоения Программы проводится мониторинг, который позволяет выявить уровень освоения программы и индивидуального развития обучающихся.

### *Группа 3-4 года*

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

### *Группа 4-5 лет*

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

### *Группа 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 выполнения. Самостоятельно игры не организовывает.

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.

### *Группа 6-7 лет*

Высокий уровень. Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

Средний уровень. Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

Низкий уровень. Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 4 года обучения. При организации воспитательно-образовательного процесса необходимо обеспечить единство воспитательных, развивающих и обучающих задач. При этом следует решать поставленные цели и задачи, избегая перегрузки обучающихся, на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму». Обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способность формировать умение занимать себя позволяет развитие культурно досуговой деятельности дошкольников по интересам. Необходимо развивать наклонности детей в физкультурно-спортивной деятельности. Формировать потребность в здоровом образе жизни.

Занятия по дополнительному образованию проводятся в музыкально-физкультурном зале. Санитарно-гигиенические условия проведения занятий в музыкально - физкультурном зале включают следующее: проветривание помещения; влажная уборка; санитарно-гигиеническая обработка физкультурного оборудования.

Для гармонического физического развития обучающихся большое значение имеют материально-технические условия, созданные на базе БМАДОУ «Детский сад № 4»:

- использование видео, слайдов, компьютера для просмотра упражнений, этапов их выполнения, мастер - классов;

- использование музыкального центра для создания психологического комфорта во время занятий.

#### Материально-техническое обеспечение

##### Оборудование:

- столы детские – 2 шт.;
- стулья детские – 30 шт.;
- шкаф – 1 шт.;
- стул взрослый;
- скамья гимнастическая – 2 шт.
- стойка – ограничитель – 8 шт.
- спортивный комплекс – 1 шт.
- маты – 3 шт.
- коврик гимнастический -16 шт.
- мяч – гимнастический – 1 шт. (55 см)
- мяч – гимнастический - 15 шт. (45 см)
- бактерицидная лампа – 1 шт.;

- ноутбук – 1 шт.;
- музыкальный центр – 1 шт.;
- проектор – 1 шт.

*Наглядно – методические пособия:*

- комплекс подвижных игр с фитболом;
- комплекс упражнений на фитболе;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- комплексы гимнастики для пальчиков.

*Электронные ресурсы:*

- флеш - карта с музыкой;
- флеш - с комплексом упражнений на фитболе.

Педагог дополнительного образования:

*Должностные обязанности.* Осуществляет дополнительное образование обучающихся, воспитанников в соответствии со своей образовательной программой, развивает их разнообразную творческую деятельность. Комплектует состав обучающихся, воспитанников кружка, секции, студии, клубного и другого детского объединения и принимает меры по сохранению контингента обучающихся, воспитанников в течение срока обучения.

Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, используя современные образовательные технологии, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы. Проводит учебные занятия, опираясь на достижения в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии и школьной гигиены, а также современных информационных технологий. Обеспечивает соблюдение прав и свобод обучающихся, воспитанников. Участвует в разработке и реализации образовательных программ. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение. Выявляет физические способности обучающихся, воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых интересов и склонностей. Организует разные виды деятельности обучающихся, ориентируясь на их личности, осуществляет развитие мотивации их познавательных интересов, способностей. Организует самостоятельную деятельность обучающихся, в том числе двигательную, осуществляет связь обучения с практикой, обсуждает с обучающимися, актуальные вопросы. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся. Оценивает эффективность обучения, учитывая овладение умениями, развитие опыта физкультурно-спортивной деятельности, познавательного интереса, используя

компьютерные технологии, в т.ч. текстовые редакторы и электронные таблицы в своей деятельности. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым обучающимся, а также обучающимся, имеющим отклонения в развитии. Организует участие обучающихся в массовых мероприятиях. Участвует в работе педагогических, методических советов, объединений, других формах методической работы, в работе по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных образовательной программой, в организации и проведении методической и консультативной помощи родителям или лицам, их заменяющим, а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает охрану жизни и здоровья обучающихся, воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности. При выполнении обязанностей старшего педагога дополнительного образования наряду с выполнением обязанностей, предусмотренных по должности педагога дополнительного образования, осуществляет координацию деятельности педагогов дополнительного образования, других педагогических работников в проектировании развивающей образовательной среды образовательного учреждения. Оказывает методическую помощь педагогам дополнительного образования, способствует обобщению передового их педагогического опыта и повышению квалификации, развитию их творческих инициатив.

*Должен знать:* приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; Конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию; физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их физического развития; методику поиска и поддержки молодых талантов; содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности; программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений; деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером

(текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения; правила по охране труда и пожарной безопасности.

*Требования к квалификации.* Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения (музыкальный центр, ноутбук, проектор). Предметно - развивающая среда спортивного зала соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам Программы, а также способствует трансформации знаний, умений в опыт. Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

*Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитолах.* Важнейшим условием для проведения занятий является - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий. При проведении занятий осуществляется медико-педагогический контроль за здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый

мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю-

щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте.

### 3.1. Учебный план на 2025-2026 учебный год

**Учебный план дополнительная общеобразовательная программа –  
дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности  
«Фитбол-гимнастика»**

<b>Период обучения</b>	<b>Первый год обучения</b>	<b>Второй год обучения</b>	<b>Третий год обучения</b>
	Кол-во занятий	Кол-во занятий	Кол-во занятий
<b>Общее количество занятий в неделю</b>	2	2	2
<b>Общее количество занятий в месяц</b>	8	8	8
<b>Общее количество занятий в год</b>	72	72	72
<b>Общее количество занятий</b>	288		

### **3.2. Формы мониторинга выполнения программы.**

В ходе реализации программы используются следующие формы контроля обучающихся:

- практическое занятие;
- открытое итоговое занятия для родителей в конце учебного года;
- листы диагностики (в начале и в конце учебного года) в соответствии с методикой Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич.

### 3.3. Календарный учебный график 2024-2025 учебный год

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной -  
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности  
«Фитбол-гимнастика»  
на 2024 -2025 учебный год**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	<b>1 год обучения</b>	<b>2,3 год обучения</b>	<b>Примечание</b>
Начало учебного года	01.09.2025	01.09.2025	Окончание учебного года может быть перенесено на срок в соответствии с резервом учебного времени 5% от количества часов
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели	
Продолжительность учебной недели	5 дней	5 дней	
Окончание учебного года	29.05.2026	29.05.2026	
Резерв учебного времени	4 часа	4 часа	

<b>Летний период</b>	01.06.2026-31.08.2026
<b>Праздничные нерабочие дни</b>	04.11.2025г.;01.01-08.01.2026г.; 23.02.2026 г.; 08.03.2026 г; 01.05.2026 г.; 09.05.2026 г., 12.06.2026 г

### 3.4. Оценочные материалы к программе

<i>Педагогический мониторинг</i>	<i>Мониторинг образовательной деятельности</i>
Диагностика личностного роста	Оформление фотоотчетов
	Презентация
	Спортивный праздник

#### Диагностика двигательного развития

Ф.И. ребенка	Сформированность основных движений									
	1		2		3		4		5	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

- 1 - осанка;
- 2 - комплекс ОРУ;
- 3 - равновесие и координация;
- 4- катание, бросание, ловля, метание;
- 5 - «Наклон вперед»

**Н — начало года; К — конец года.**

Педагогический мониторинг проводится 2 раза (первичный и итоговый). Результаты заносятся в разработанную таблицу-матрицу.

На основе полученных данных делаются выводы, строится стратегия работы, выявляются сильные и слабые стороны, разрабатывается технология достижения ожидаемого результата, формы и способы устранения недостатков.

Итогом работы по программе за март - апрель является занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский футбол».

## **Методическое обеспечение программы:**

### **Список литературы**

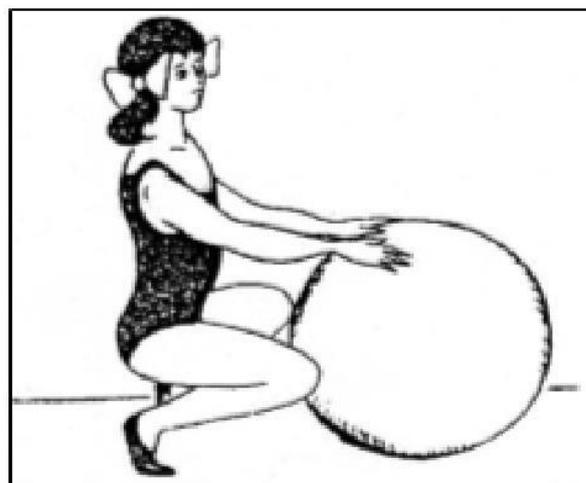
1. Рыбкина О.Н., Морозовой Л.Д. «Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет».- Аркти, 2020
2. Власенко Н.Э., «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2015. – 112с.

### **Методические пособия**

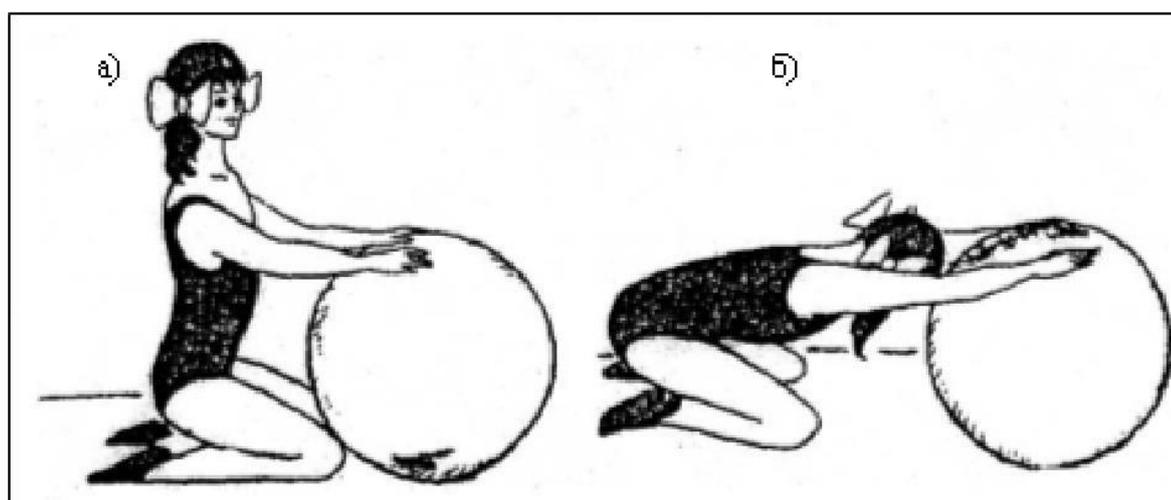
- примерные комплексы упражнений с фитболами;
- примерные комплексы дыхательных упражнений;
- комплекс на мячах «фитбол»;
- упражнения для релаксации;
- гимнастика для пальчиков;
- подвижные игры с фитболом.

### **Электронные ресурсы**

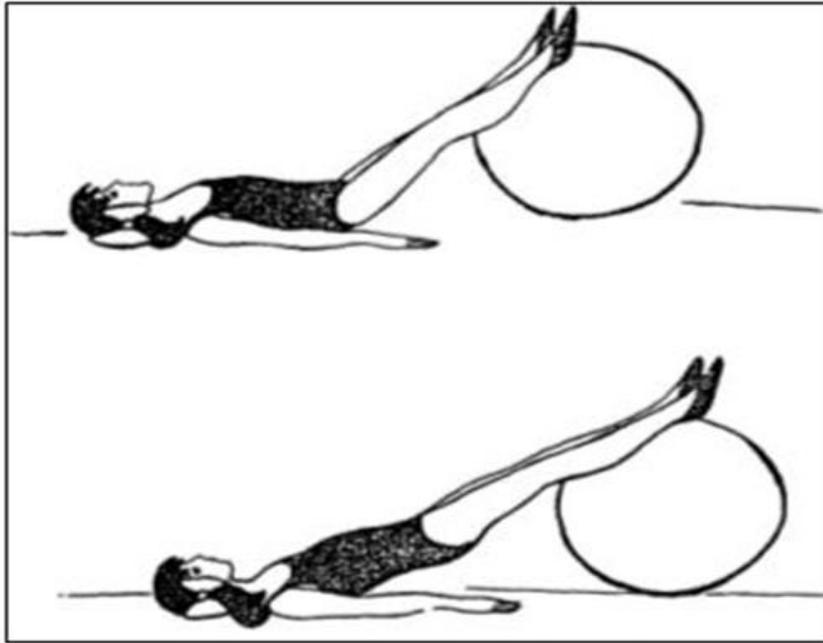
- флеш - карта с музыкой
- флеш - карта с комплексом упражнений на фитболе



Присед с опорой руками на фитбол

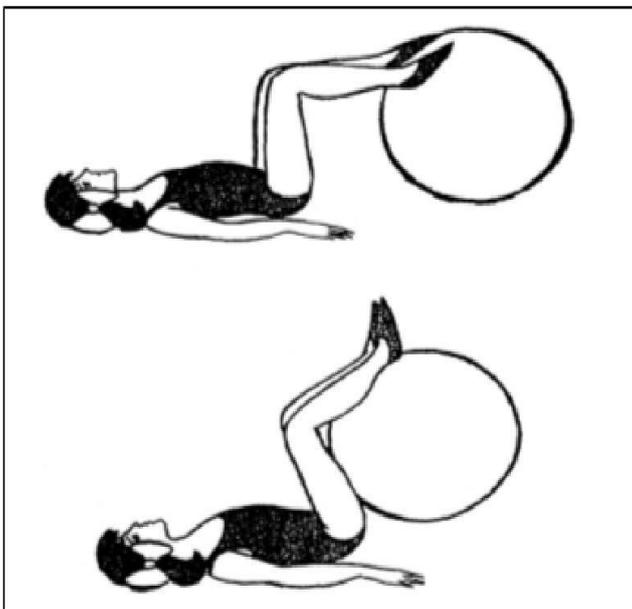


Из положения седа на пятки, руки в опоре на фитболе – а;  
откатить фитбол руками вперед, вытянуть позвоночник – б

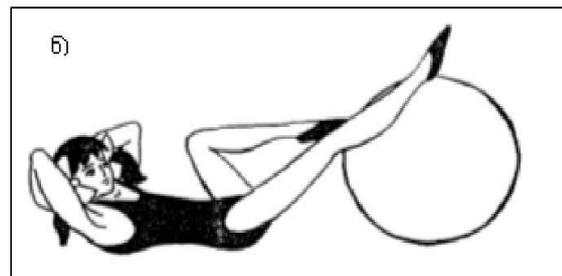
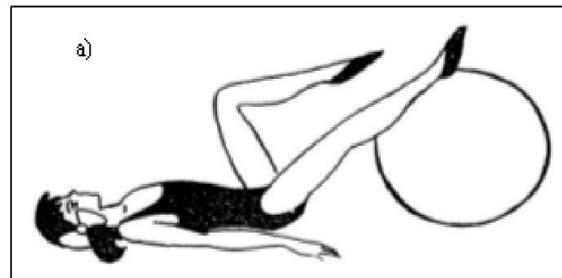


сзади,  
фитболу,

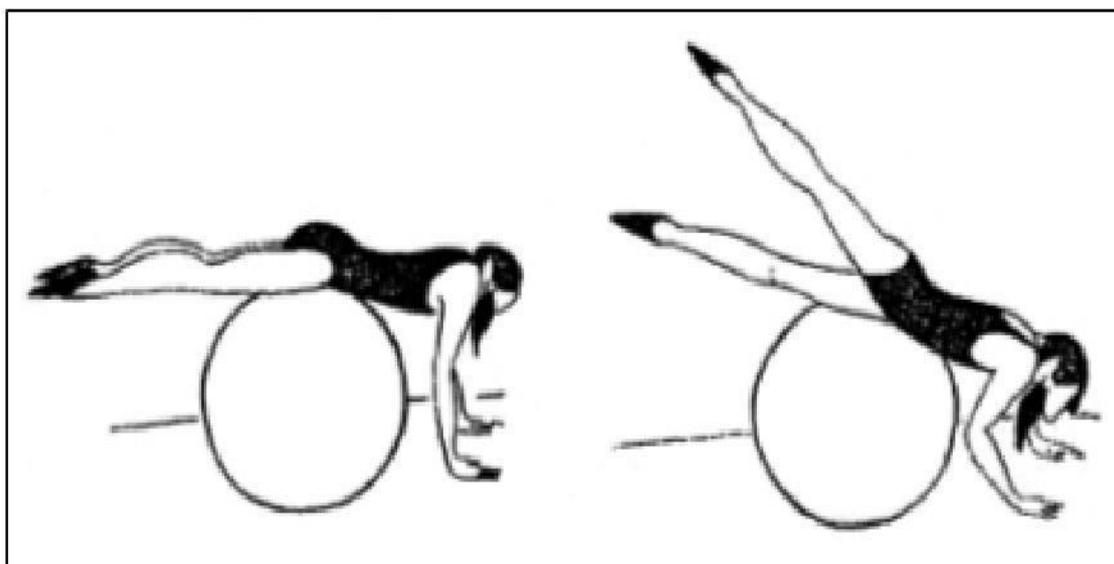
Из положения лежа на спине на полу, ноги на фитболе,  
приподнять таз (держать)



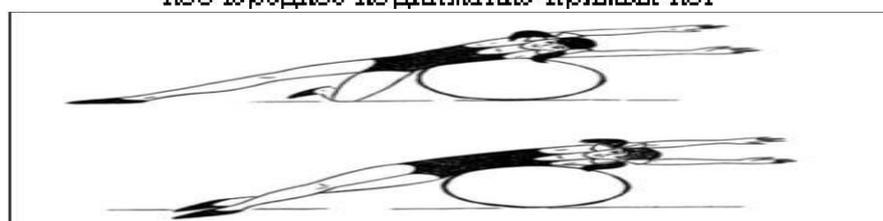
Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы  
на фитболе – обхватить фитбол стопами и приподнять вверх



Из положения лежа на спине на полу – а, ноги на фитболе,  
приподнять голову и плечи, руки на затылок – б



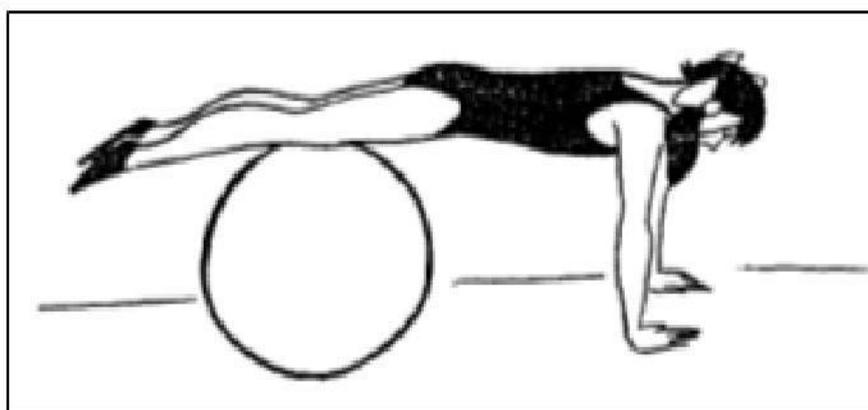
Из положения лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу,  
поочередное поднимание прямых ног



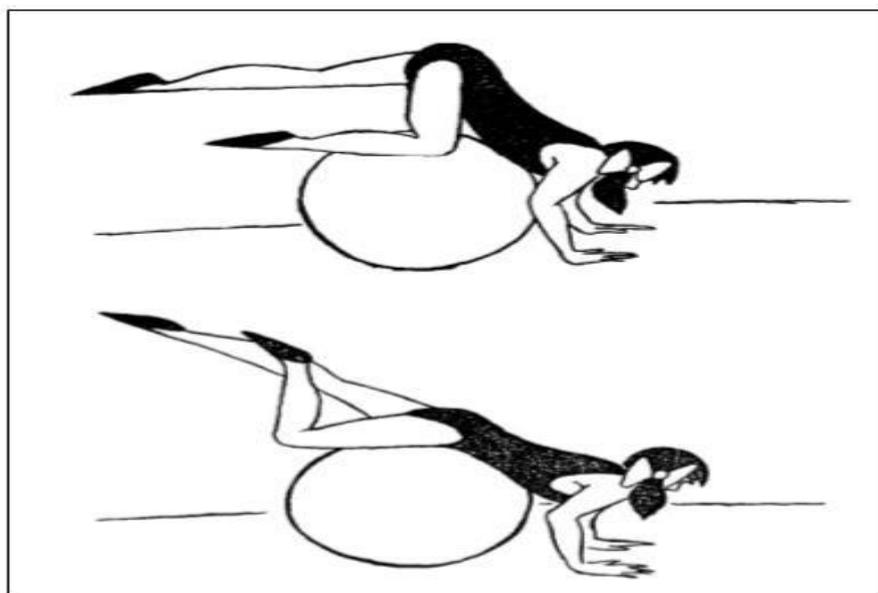
Из положения лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене,  
переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами



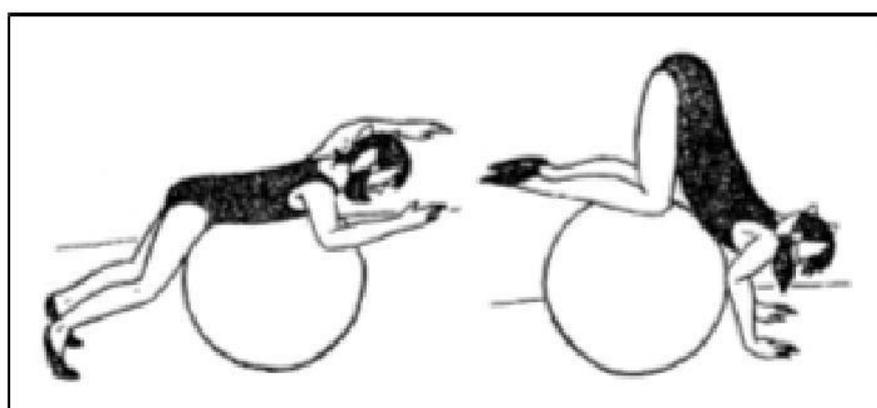
Из положения лежа на фитболе на животе, с упором руками и ногами  
на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах



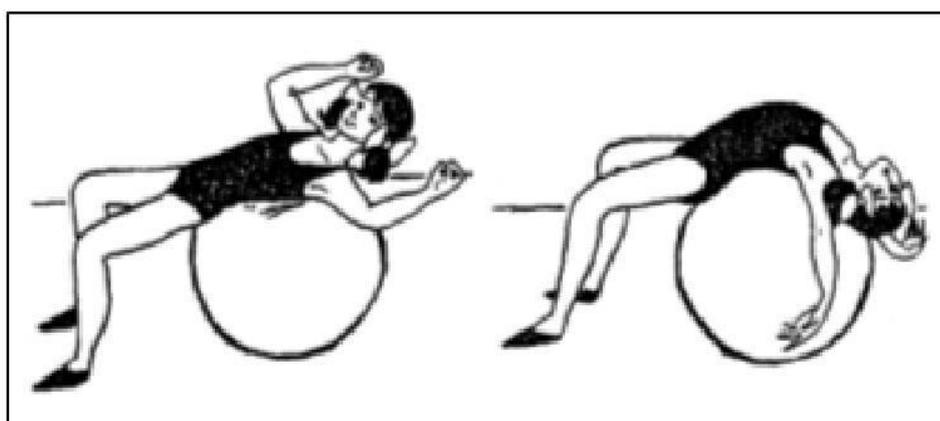
Из положения упора стоя на коленях, руки на фитболе, переход  
в положение лежа на фитболе с упором руками на полу



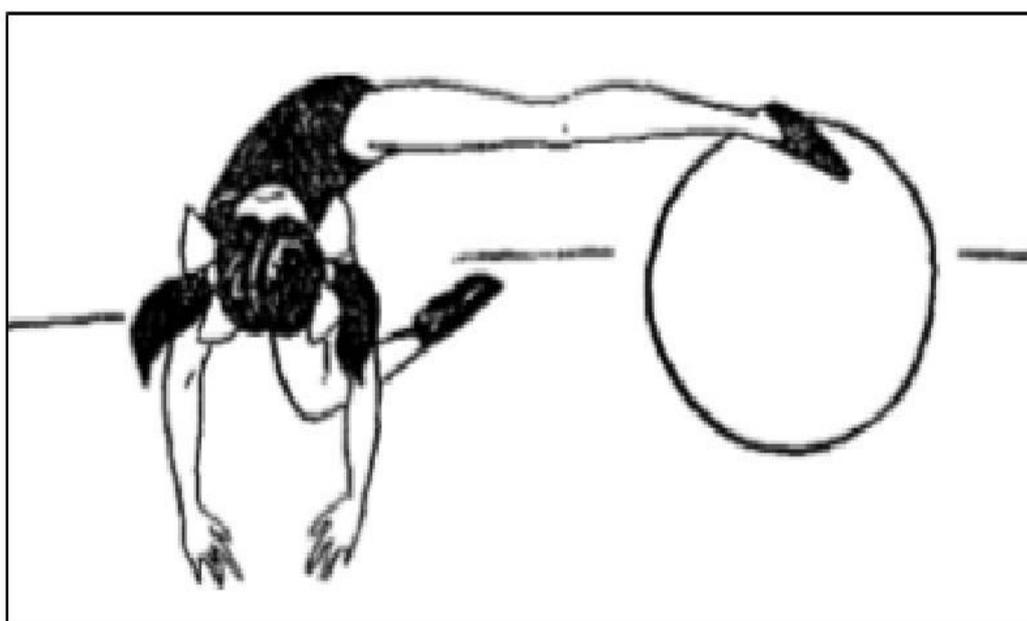
Из положения лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой



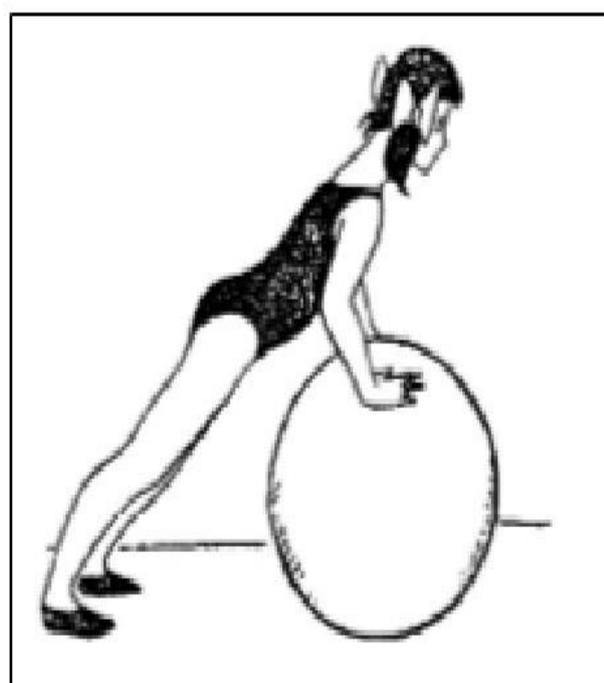
Из положения лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе



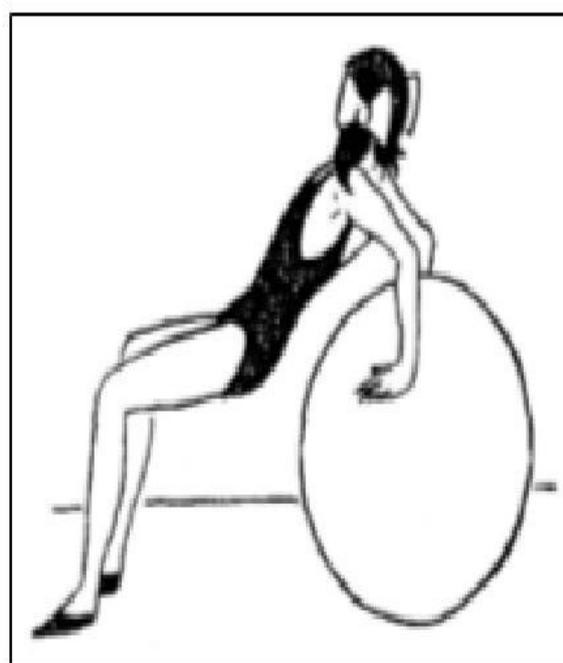
Из положения лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки, упражнение в расслаблении



Из коленно-кистевого положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол



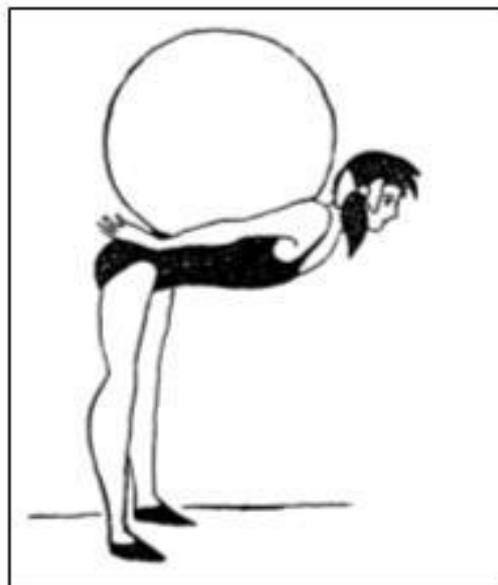
Отжимание в упоре руками на фитбол, ноги на полу



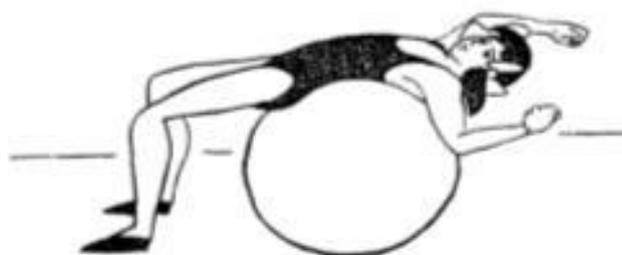
Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц, ноги на полу



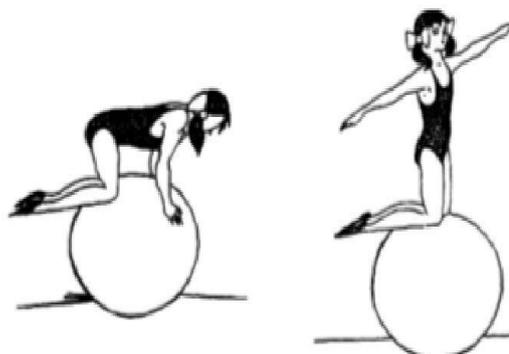
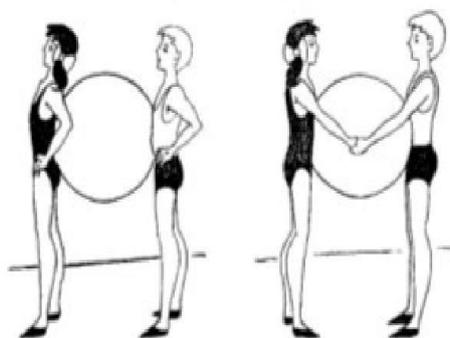
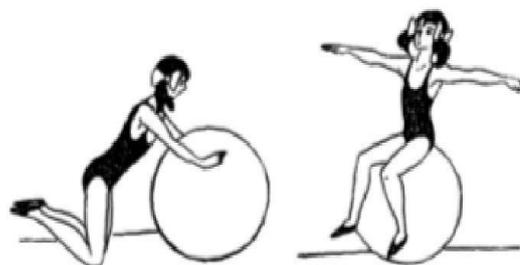
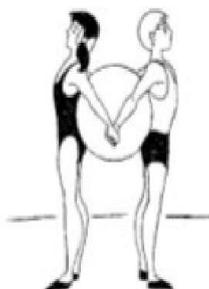
Упражнение в расслаблении,  
сидя на полу, фитбол сбоку



Упражнение в балансировке  
фитбола на спине



Переход перекатом из положения лежа на фитболе на животе в положение  
лежа на фитболе на спине



Упражнения  
с фитболом  
в парах

Виды балансировки на фитболе

## Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей

### 1– комплекс

Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

Выполнение:

1 – руки на фитбол;

2 – вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку.

Выполнение:

1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же другой ногой (повторить 3–5 раз).

Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

Выполнение:

1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону (повторить 3–4 раза).

Исходное положение – сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками.

Выполнение:

1–2 – выпрямить ноги;

3–4 – согнуть ноги (повторить 4–6 раз).

Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений.

Повторить упражнение 1.

### 2– комплекс

Х л о п о к». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

Д о т я н и с ь». Исходное положение – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох.

Выполнение:

1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох;

3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (повторить 3–5 раз).

П р и с е д а н и е». Исходное положение – стоя лицом к фитболу.

Выполнение:

1–2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая;

3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 6 раз).

П о в о р о т». Исходное положение – спиной к фитболу, руки на пояс.

*Выполнение:*

1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола;

3–4 – вернуться в исходное положение.

То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (*повторить 3–4 раза*).

**Н о г и в р о з ь**». Исходное положение – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади.

*Выполнение:*

1 – согнуть ноги ближе к себе;

2 – ноги врозь, не задевая фитбола (*повторить 4–6 раз*).

**Ш а г и и п р ы ж к и**». Исходное положение – стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (*повторить 3–4 раза*).

### **3-й комплекс**

**Ш а г а ю т п а л ь ц ы**». Исходное положение – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа.

*Выполнение:*

перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (*повторить 6 раз*).

**Н а с о с**». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на пояс, вдох.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

**Р а б о т а ю т н о г и**». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку.

*Выполнение:*

1 – согнуть правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой;

3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (*повторить 3–4 раза*).

**П о с м о т р и н а р у к и**». Исходное положение – сидя на фитболе, руки на поясе.

*Выполнение:*

1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза*).

**С п р я ч е м с я**». Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая.

*Выполнение:*

1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед;

5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

**В ы с о к о**». Исходное положение – стоя рядом с фитболом.

*Выполнение:*

1–2 – подняться на носки, руки вверх;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 3–4 раза*).

### **4-й комплекс**

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки к плечам.

*Выполнение:*

1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук;

4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

*Выполнение:*

1–2 – наклон вправо к ноге;

3–4 – вернуться в исходное положение. То же – влево (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

✓ Исходное положение – лежа на фитболе на животе, руки на полу.

*Выполнение:*

1 – поднять вверх правую ногу;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же левой ногой (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

*Выполнение:*

1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол;

5–8 – вернуться в исходное положение (*повторить 6 раз*).

✓ Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе.

*Выполнение:*

1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол;

3–4 – вернуться в исходное положение (*повторить 6–8 раз*).

✓ Исходное положение – сидя на фитболе, руки за головой.

*Выполнение:*

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2 – вернуться в исходное положение;

3–4 – то же в другую сторону (*повторить 3–4 раза в каждую сторону*).

Прыжки с фитболом в руках.

#### 4.1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, подержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, подержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

#### 4.2. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекачивая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное

положение.

6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.

7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.

9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.

10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

#### **4.3. Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.

2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.

3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.

4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.

5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.

7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.

8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

#### **4.4. Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.

2. То же, но руки в «крылышки».

3. То же, но руки вверх.

4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.

5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».

6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.

8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.

9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».

10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.

11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

#### **4.5. Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на

пятки, то на наружный свод.

2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.

3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.

4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.

6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.

7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

#### **4.6. Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к

ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

## ПРИМЕРНЫЕ 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 определяться состояние всего организма.

### 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 распирающие ребра 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.*

### 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 (вентилюет) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

### **Радуга, обними меня**

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

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 полукруглые 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*

*Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки*

## 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. Время расслабления 3 мин. « М е д у з а ».

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.

### «Цветок»

*(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

### 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.

### 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.

Вдомике 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

Угощенье для ребят.

## **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 средь 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!

## **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

## **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.

## **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.

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ФИТБОЛАМИ

### **Зайцы и волк**

Мячи в рассыпную 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.

### **Бармалей и куклы**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,  
Любим бегать и играть.  
Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

### **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.

### **Тучи и солнышко**

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

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

### **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».

### **Лиса и Тушканчики**

Выбирается один ребенок - «лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики»

замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

### **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 подкову  
Где-то потерял

### **Цыплята и лягушки**

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 перекачивают 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. В е д у щ и й . Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи? И г р а ю щ и й р е б е н о к п о возможности *изменив голос*). 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.

### **«Стоп, хоп 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 поскоком, 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».

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340193

Владелец Суховершина Светлана Владимировна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026