



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 99
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

*Решением педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2023 г*

УТВЕРЖДЕНО

*Заведующий _____ Шевченко И.И.
Приказ № 04 от «29» августа 2023г*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Фитболята»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 3-5лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик программы:
Полищук Марина Александровна
Педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург
2023**

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дошколята» составлена с целью повышения интереса детей к физкультурно-спортивному направлению и с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию» от 01.03.2017 №617-р;
- Устава ГБДОУ детский сад № 99 Московского района Санкт-Петербурга;
- Лицензии №1213 от 12 декабря 2014 года на образовательную деятельность;
- Др. локальных актов учреждения.

Программа «Фитболята» написана на основании программно-методического обеспечения «Фитбол-аэробика» С. В. Кузьминой и Е. Г. Сайкиной. Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Именно поэтому как учёные, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учётом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М. М. Борисова, Е. Г. Сайкина, С. О. Филиппова и др.

Исследователи Г. Г. Лукина, А. А. Потапчук обосновали эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов

Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста при условии методически грамотного использования ее широкого потенциала.

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Физические упражнения и подвижные игры с фитболами используются в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения

Отличительной особенностью данной программы является то, что «Фитболята» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно сидеть на мяче, передвигаться на нем по площадке в различных направлениях, выполнять различные упражнения под музыку.

Адресат программы:

Программа «Фитболята» предназначена для детей среднего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, равновесия.

Объём и срок реализации программы

Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей среднего (от 3 до 5 лет) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 12 человек во второй половине дня по 20-25 минут.

Цель программы:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи

Оздоровительные:

- формирование навыка правильной осанки
- увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- повышение активности сенсорных систем
- тренировка вестибулярного аппарата
- нормализации психоэмоционального состояния

Образовательные:

- обучение двигательным действиям с мячом
- воспитание физических качеств
- совершенствование координационных способностей и равновесия
- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
- воспитание целенаправленной двигательной активности
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

Условия реализации программы

Программа «Фитболята» является дополнительной к основной программе, используемой в ДОУ. Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей младшего и среднего (3–5 лет) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 12 человек во второй половине дня по 20 минут. Форма организации деятельности – подгрупповая.

Возраст обучающихся 3-5 лет.

Количество обучающихся наполняемость групп 12 человек.

Режим занятий 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю, по 20 минут.

Основные формы и методы программы

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная. Программа предусматривает возможность реализации в очном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Материально-техническое оснащение программы

1) Помещения: Стационарное помещение для проведения занятий, достаточно просторное для реализации обучения; спортивная площадка на территории ДОУ.

2) Техника: осветительные приборы, интерактивная доска для демонстрации учебного материала, оборудование, воспроизводящее презентационный файл, музыкальный центр, колонки;

3) Комплекты спортивного оборудования, учебно-дидактических материалов:

Спортивный инвентарь:

- Ковровое покрытие -1 шт.
- гимнастические мячи (Фитболы)-15 шт.
- гимнастические скамейки - 2 шт. каче
- мячи малые (диаметр 10 см) - 20 шт.
- мячи средние (диаметр 15 см)- 20 шт.
- мячи большие (диаметр 20 см)- 20 шт.
- массажные мячи - 20 шт.
- массажный коврик - 1 шт.Игровые атрибуты

- маски животных- 20 шт.
- маски героев сказки- 20шт.
- музыкальный центр- 1шт.
- ноутбук -1 шт.

Кадровые средства Мероприятия по реализации Программы может проводить инструктор по физической культуре.

Планируемые результаты:

- личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;
- метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).

После 1 года обучения занимающийся владеет приемами самостраховки; выполнять комплексы упражнений: «Часики», «Кукушка», «Песня о разных языках», «Марыся», «Ладонка», «Ква-ква», «Фея моря», «Бегемот», выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Учебный план

№	Сроки	Наименование разделов и тем	Общее количество занятий
1	Сентябрь, октябрь, ноябрь	«Часики» «Кукушка» «Цапля» «Ваня»	24
2	Декабрь, январь, февраль	«Песня о разных языках»	24

		«Марыся» «Ладощка» «Ку-Ку» «Кикимора» «Крот и черепаха»	
3	Март, апрель, май	«Ква-Ква» «Фея моря» «Бегемот» «Мотылек»	24
ИТОГО: 72 занятия			

Календарный учебный график

Срок обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Всего часов	Количество занятий	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	23,6	72	2 раза в неделю, по 20 минут



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 99
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

*Решением педагогического совета
Протокол №1 от «29» августа 2023 г*

УТВЕРЖДЕНО

*Заведующий _____ Шевченко И.И.
Приказ № 04 от «29» августа 2023 г*

**Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитболята»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 1 год**

**Разработчик программы:
Полищук Марина Александровна
Педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург 2023

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста.

Именно поэтому как учёные, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учётом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

По мнению многих ученых, инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. В широком смысле понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в системе физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М. М. Борисова, Е.Г.Сайкина, С.О. Филиппова и др.

Исследователи Г. Г. Лукина, А.А. Потапчук обосновали эффективность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов

Таким образом, результаты современных исследований подтверждают эффективность внедрения фитбол-гимнастики в процесс физического воспитания детей дошкольного возраста при условии методически грамотного использования ее широкого потенциала.

Новизна программы заключается в разработанной системе занятий с учетом особенностей психомоторного развития дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Физические упражнения и подвижные игры с фитболами используются в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения

Отличительной особенностью данной программы является то, что «Фитболята» представляет собой систему, позволяющую научить ребенка свободно сидеть на мяче, передвигаться на нем по площадке в различных направлениях, выполнять различные упражнения под музыку.

Адресат программы:

Программа «Фитболята» предназначена для детей младшего и среднего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет) и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, равновесия.

Объём и срок реализации программы

Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей младшего и среднего (от 3 до 5 лет) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 12 человек во второй половине дня по 20-25 минут.

Цель программы:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи

Оздоровительные:

- формирование навыка правильной осанки
- увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике
- укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).
- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы
- повышение активности сенсорных систем
- тренировка вестибулярного аппарата
- нормализации психоэмоционального состояния

Образовательные:

- обучение двигательным действиям с мячом
- воспитание физических качеств
- совершенствование координационных способностей и равновесия

- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями
- воспитание целенаправленной двигательной активности
- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений

Условия реализации программы

Программа «Фитболята» является дополнительной к основной программе, используемой в ДОУ. Содержание программы рассчитано на один год и предназначено для детей младшего и среднего (3–5 лет) дошкольного возраста. Занятия проводятся два раза в неделю с подгруппой детей не более 12 человек во второй половине дня по 20 минут. Форма организации деятельности – подгрупповая.

Возраст обучающихся 3-5 лет.

Количество обучающихся наполняемость групп 12 человек.

Режим занятий 1 год обучения – занятия проводятся 2 раза в неделю, по 20 минут.

Основные формы и методы программы

Форма организации деятельности обучающихся на занятии: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная. Программа предусматривает возможность реализации в очном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение учебного года возможен вариант перераспределения часов в теоретической и практической частях учебного плана при сохранении общего количества часов.

Содержание учебного плана

Месяц	Тема, направления деятельности	Основные задачи	Формы занятия
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Комплексы упражнений: «Часики» «Кукушка» Общеразвивающие упражнения Муз. Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Мышеловка», «Совушка», «Фигуры» Эстафета: передача и броски мяча в колонна Дыхательные упражнения Самомассаж массажными мячами Профилактика плоскостопия	способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; -формировать правильную осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость, познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;	Занятие-досуг

<p>Декабрь Январь Февраль</p>	<p>Комплексы упражнений: «Песня о разных языках», «Марыся», «Ладошка» Общеразвивающие упражнения Муз. Подвижные игры: «Угадай мелодию» Подвижные игры: «Заяц-месяц», «Снежная королева», «Между двух огней», «Два мороза». Эстафеты: передача и броски мяча в шеренгах Дыхательные упражнения Самомассаж массажными мячами Профилактика плоскостопия</p>	<p>способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; -формировать правильную осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</p>	<p>Занятие-досуг</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Комплексы упражнений: «Ква-ква» «Фея моря» «Бегемот» Общеразвивающие упражнения Муз. Подвижные игры «Дырявая луна», «Пятнашки» Подвижные игры: «Караси и щука», «Гуси-лебеди», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса» Эстафеты: бег мячом Дыхательные упражнения Самомассаж массажными мячами Профилактика плоскостопия</p>	<p>Способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата; -формировать правильную осанку; -содействовать профилактике плоскостопия -развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор; -формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;</p>	<p>Открытое занятие</p>

Планируемые результаты:

- личностные – высокая степень сформированности общественной активности личности, чувство принадлежности к коллективу, повышение культуры общения, приобретение навыков здорового образа жизни;

- метапредметные - развитие мотивации к ЗОЖ, к двигательной деятельности в целом и к занятиям физической культурой и частности, усиление потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и самореализации;
- образовательные (предметные) - развитие интереса к двигательной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков.

Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки).

После четвертого года обучения занимающийся владеет приемами самостраховки; выполнять комплексы упражнений: «Часики», «Кукушка», «Песня о разных языках», «Марыся», «Ладошка», «Ква-ква», «Фея моря», «Бегемот», выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия; выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений

Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе: коммуникабельность, воображение, пространственное мышление, образное мышление, устранение психологических зажимов при помощи психосоматических связей, развитие лидерских качеств.

Этапы обучения детей упражнениями с фитболами

Цель этапа	Средства фитбол-гимнастики
1-й этап-элементарный	1-й этап-элементарный
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мячах, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча». 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа 3. на мяче. 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 	

5. Обучать прыжки сидя на фитболе

2-й этап-базовый.

Цель этапа- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами

Индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

Задачи 2-го этапа

Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений.

1. Уменьшать площадь опоры о фитбол.
2. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом

3-й этап-творческий

Цель этапа- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с Фитболами

Динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Задачи 3-го этапа

- Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.
- Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
- Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.

Структура занятия

Часть занятия	Продолжительность	Содержание
Вводная	3-4 минуты	Различные виды ходьбы

		<ul style="list-style-type: none"> - на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -с перекатом с пятки на носок -с высоким подниманием колен -с захлестом голени назад -с хлопком под коленом Различные виды бега -в колонне по одному -с перестроением в пары -«змейкой» -по диагонали -в сочетании с другими движениями -спиной вперед -с поворотом вокруг себя по сигналу Прыжки Подскоки Упражнения дыхательной гимнастики
Основная	12 минут	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений (1 комплекс на 4 занятия)</p> <p>Упражнения на фитболмячах и действия с фитболмячами различной направленности</p> <p>Подвижная игра, где дети могут применить разученные движения и проявить творчество</p>
Заключительная	4-5 минут	<p>Ходьба в сочетании с дыхательными упражнениями</p> <p>Упражнения на расслабление и релаксацию</p> <p>Спокойная игра</p>

Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь, октябрь	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий	Беседа Выступление на родительском собрании

Ноябрь, декабрь	«Введение в курс программы футбол, цели и задачи»	Тематическая встреча
Апрель, май	«О пользе выполнения упражнений с футболом для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация

Совместная деятельность с родителями по отработке упражнений на мячах

Календарно-тематический план 2023-2024 учебного года

СЕНТЯБРЬ

Задачи:

- Дать представление о форме и физических свойствах мячей
- Познакомить с разными видами мячей
- Ознакомить с правилами техники безопасности поведения в зале с мячами
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.

<p>Занятие №1-2 вход Разминка с мячом Броски мяча друг другу в парах П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p>Занятие №3-4 Разминка. Ходьба на носках на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ со средним мячом. ОВД – броски мяча вверх и об пол. П/и —Гусеница Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p>Занятие №5-6 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. Знакомство с футболом Прокатывание в колонне по одному</p>	<p>Занятие №7-8 Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. П/и «Перебрось мяч»</p>

2мя руками, правой и левой)

П/и —Паровозик

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

ОКТАБРЬ

Задачи:

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

Занятие №1-2

вход

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №3-4

Разминка. Ходьба на носках на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с малым мячом.

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и –Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)
Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №5-6

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу);

2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и –Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

Занятие №7-8

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с фитболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Вибрация» (Приложение)

НОЯБРЬ

Задачи:

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

Занятие №1-2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3- 4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №3-4

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

П/и - Быстрый и ловкий!

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

(Приложение 2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №5-6

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и-Быстрый и ловкий||

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

Занятие №7-8

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекачивание 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.

П/и -Паровозик||

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Цветок» (Приложение)

ДЕКАБРЬ

Задачи:

- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук иног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль исамооценку при выполнении упражнений.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата,стремления к качественному выполнению движений.
- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместнойдвигательной деятельности.

Занятие №1-2

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высокимподниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок ипозвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»(Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Занятие №3-4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)

ОРУ на фитболе

ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

2.Сидя на фитболе,выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки»(Приложение 2)

Релаксация «Земля» (Приложение 3)

Занятие №5-6

Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие №7-8

Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков; приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положении ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»(Приложение 2)

Релаксация «Земля»

ЯНВАРЬ

Задачи:

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

Занятие №1-2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

(Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)

Занятие №3-4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №5-6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)

ОВД 1. И. п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие №7-8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»(Приложение 3)

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)

ФЕВРАЛЬ

Задачи:

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

<p>Занятие №1-2 Разминка Ходьба, бег. ОРУ на фитболе ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p>Занятие №3-4 Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
<p>Занятие №5-6 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>	<p>Занятие №7-8 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

МАРТ
Задачи:

- Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<p>Занятие №1-2</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</p> <p>П/и «Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»(Приложение 2)</p> <p>Самомассаж«Этот шарик не простой»</p>	<p>Занятие №3-4</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»(Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
<p>Занятие №3</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместевесело шагать»</p> <p>П/и -Паровозик</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p>Занятие №4</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместевесело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

АПРЕЛЬ

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1-2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.
2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)

Занятие №3-4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (Аэробика для малышей)

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие №5-6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие №7-8

Разминка Ритмический танец султанчиками

ОВД 1. И. п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И. п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)

Гимнастика для глаз «Два мяча»

МАЙ

Задачи:

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

<p>Занятие №1-2 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>	<p>Занятие №3-4 Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз</p>
<p>Занятие №5-6 Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p>Занятие №7-8 Разминка Ходьба на носках, на пятках, свысоким подниманием колен. Бег.</p> <p>Подскоки и прыжки на двух ногах спродвижением вперед</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>П/и «Хитрая лиса»</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

Оценочные материалы

Виды контроля: предварительный (входной), текущий, промежуточный, итоговый. На основании предварительного (входного) контроля (собеседования) педагог получает представление об исходном уровне знаний и умений учащихся.

Текущий контроль фиксируется в «Журнале учета работы педагога дополнительного образования». Предполагается, что, присутствуя на занятиях, учащийся задействован в процессе раскрытия и развития собственного творческого потенциала, получает новые углубленные знания, умения и навыки по предмету.

Промежуточный контроль предусмотрен 2 раза в год (по полугодиям: в декабре и в мае) для выявления уровня освоения программы учащимися и возможной корректировки процесса обучения.

Итоговый контроль проводится для определения итогового уровня освоения программы обучающимся, включая учет их творческих достижений.

При осуществлении промежуточного и итогового контроля заполняется «Диагностическая карта оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе».

Промежуточный и итоговый контроль (аттестация) осуществляются педагогом в отношении каждого обучающегося, результаты фиксируются в «Диагностической карте оценки результатов обучающегося по дополнительной образовательной программе», количество таких карт соответствует количеству обучающихся в группе.

«Диагностическая карта оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы, сводная по группе обучающихся» отражает результативность группы. Для каждой группы такая карта заполняется в единственном количестве.

Результаты педагогической диагностики используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории, коррекции особенностей развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдения	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь-Май

Формы подведения итогов реализации программы

Мониторинг, итоговые занятия, игры, эстафеты, физкультурные досуги

Рабочая программа учебных модулей для детей 3-5 лет

Основными видами оздоровительной деятельности являются:

–*Фитбол-гимнастика:*

-*Фитбол-аэробика:*

-*Фитбол- спортивно-силовые упражнения*

-*Подвижные игры на фитбол-мячах*

-*Общеразвивающие упражнения на фитбол-мячах*

Методическое оснащение процесса

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организационнообразовательного процесса.

- Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. - СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016.-160 с.
- Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста(теория, методика, практика). - СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
 - 2015.-112с.
- Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практ. пособие / Н. Э.Власенко.-М.: Айрис-пресс, 2011.-160.: - (Культура здоровья с детства).
- Сивцова А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии в дошкольномобразовательном учреждении: выбор, внедрение и рациональное использование: Методические рекомендации. - СПб.: СПб АППО, 2008.-56 с.
- Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, инструкторов физической культуры и факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева- СПб.,
 - «ДЕТСТВО-ПРЕСС», М., ТЦ «СФЕРА» 2008.-656 с

Музыкальное сопровождение к разучиванию к комплексам упражнений:

- «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой)

- «Кукушка» (муз. А. Варламова, сл. О. Высоцкой)
- «Песня о разных языках» (муз. О. Юдахина, сл. Ю. Энтина)
- «Марыся» (шоу-группа Улыбка)
- «Ладощка» (муз. и сл. Е. Зарицкой)
- «Ква-ква» (муз. А. Варламова, сл. Р. Паниной)
- «Фея моря» (муз. А. Варламова)
- Бегемот» (муз. И сл. Р. Гуцалюка)

Для разминок, подвижных игр (песни советских и российских композиторов для детей из мультфильмов и детских фильмов):

- Ни кола ни двора- Клара Румянова
- Облака-м/ф «Трям! Здравствуйте!»
- Чунга-чанга-м/ф «Катерок»
- Улыбка-м/ф «Крошка Енот»
- Песенка про лето- «Волшебники двора»
- Четере попугая - «Волшебники двора»
- Бум-бум- «Волшебники двора»
- Хорошее настроение- «Волшебники двора»
- Помагатор - «Фиксики»
- Робот Бронислав - «Дискотек танцев»
- Усатый нянь- муз. из к/ф
- Разукрасим все планеты - «Барбарики»
- Ты и я - м/ф «Барбоскины»
- Далеко, далеко ускакала в поле лошадь-Детский хор «Великан»
- «Сырная луна» (муз. и сл. Д. Воскресенского)

Для восстановления дыхания (классическая или современная):

1. Любая спокойная расслабляющая музыка без слов
2. Колыбельные

Приложение 1

1. ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках.

2. БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети – «куклы», живущие в своих домиках. А именно, сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Бармалея выбирают при помощи считалки, убегая от Бармалея, нельзя садиться на один мяч вдвоём.

3. ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, воспитание чувства товарищества, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети становятся друг за другом, приняв правильную осанку, 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. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Правила игры: во время движения «головы» к «хвосту» «тело дракона» не разрывать.

4. НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной (обе команды принимают правильную осанку).

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 фитболы 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. Игра повторяется 2 или 4 раза.

Правила игры: Команды формируются посредством расчёта на первый, второй.

5. ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, координационных способностей, формирование навыка правильной осанки, повышение эмоционального фона.

Описание игры: 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, приняв правильную осанку, ловить его не разрешается.

Правила игры: передвигаться по залу не задевая фитболы, занимать место можно на любом мяче.

6. УТКИ И СОБАЧКА

Задачи: Формирование навыка правильной осанки, развитие скоростных качеств, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: В одном конце зала дети сидят на своих фитболах, приняв правильную осанку. На противоположной стороне располагается ребёнок – «собака». По команде воспитателя дети встают со своих фитболов и 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 к своим мячам и садятся на них, принимая правильную осанку. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Собака» выбирается при помощи считалки, убегая от собаки не сталкиваться с другими играющими и занимать место только на своём мяче.

7. ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: выбирается 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, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

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

Правила игры: нельзя, выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки.

8. ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Задачи: Развитие вестибулярного аппарата, скоростно-силовых качеств, способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: 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, в разных направлениях. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв правильную осанку. «Лиса» выходит на охоту и может съесть любого, кто стоит криво или шевелится. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Лиса» выбирается при помощи считалки.

9. ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Задачи: развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Воспитатель обозначает детям, что зал – это болото. В стороне стоит «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, принимают правильную осанку, 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. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: «Цапля» выбирается при помощи считалки, когда «цапля» произносит слова никто из «лягушек» не двигается. Кто будет нарушать это правило, считается тоже проигравшим и выбывает из игры.

10. БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, воспитание ответственности, чувства коллектива, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью фитболов, которые они удерживают между собой туловищем. По команде дети начинают движение гусеницы по направлению к финишу. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: во время передвижения фитбол руками не трогать.

11. БЫСТРАЯ ЛЯГУШКА

Задачи: развивать память, скоростно-силовые качества, вестибулярный аппарат, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; навыка прыжков на фитболе.

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

Мы – лягушки кваксы,
Ночь чернее ваксы...
Шелестит трава.
Ква, ква, ква!
Под ногами – кочки.
У пруда – цветочки.
Ква, ква, ква!
Ну-ка не зевай,
Лягушек догоняй!

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

Повторяется 3-4 раза.

Правила игры: выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм; при проговаривании слов, руки согнуты в локтях на уровне головы, пальцы широко раскрыты, на словах: «Ква, ква, ква!» - активно сжимать кисти; при перемещении на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

12. НЕОБЫЧНЫЙ ПАРОВОЗ

Задачи: развивать память, вестибулярный аппарат, скоростно-силовые качества, ритмичность движений и умение согласовывать их со словами; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе.

Описание игры. Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колёсами стучу.

Я колёсами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу!

Ту-ту!

Чух, чух, чух...

Игра повторяется 3-4 раза.

Правила игры: выполнять движения согласно тексту, двигаться точно друг за другом, при остановке самоконтроль за осанкой.

Варианты игры:

а) Двигаться по прямой или в обход,

б) Двигаться по залу между предметами в заданном направлении.

13. БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Задачи: Развитие ловкости, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса, воспитание умения стойко переносить неудачи.

Описание игры: 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, принимая правильную осанку. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Следующая игра начинается с полным составом детей, а количество мячей сокращается ещё на один и т.д.

Игра повторяется 2-3 раза. Во время бега возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном и без слов.

Правила игры: во время бега не сталкиваться и не задевать мячи.

14. «СТОП, ХОП, РАЗ»

Задачи: Развитие ловкости, внимания, формирование навыка правильной осанки.

Описание игры: 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., приняв правильную осанку. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» оббегают один раз вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и тот, кто стоит криво или шевелится при сигнале «Стоп».

Правила игры: во время ходьбы по кругу соблюдать дистанцию в два шага, чтобы не наталкиваться друг на друга, обегать фитбол не задевая его.

15. ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Задачи: способствовать развитию концентрации внимания, и формированию навыка правильной осанки.

Описание игры:

Во всех вариантах самоконтроль за осанкой

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

б) Сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

16. ЛОВИШКИ ДЛЯ СМЕШАРИКОВ

Задачи: развивать вестибулярный аппарат, быстроту реакции; способствовать формированию навыка правильной осанки; закрепление (совершенствование) навыка прыжков на фитболе; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры. Выбирается ловишка при помощи считалки. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка без мяча ловит детей, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловишка, и игра продолжается с участием всех детей.

Правила игры: прыгать можно только после слов «Смешариков лови!»; пойманным считается тот, кого коснулся ловишка; перед словами фиксация правильной осанки из положения сидя на мяче.

17. ГОРЯЧИЙ МЯЧ

Задачи: Формирование вертикальной позы в положении сидя, развитие равновесия, координации движений, внимания.

Описание игры: Дети сидят в кругу в и.п. – сед на пятках, приняв правильную осанку. По команде начинают передавать фитбол из рук в руки по часовой стрелке. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каком-либо играющем, который выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется один ребенок — победитель.

Варианты:

- а) По команде ведущего меняется направление передачи фитбола.
- б) При большом количестве играющих в игре используются два фитбола.

18. ЭСТАФЕТА С ФИТБОЛАМИ

Задачи: Развитие быстроты реакции, быстроты передвижения, внимания, координации движений, воспитание ответственности и чувства товарищества.

Описание игры: Игра проводится в виде эстафеты. У стартовой линии все играющие строятся в две колонны. По команде первые начинают передвигаться вперед, отбивая от пола фитбол. Добегают до стены (стойки), ловят мяч, возвращаются назад, передают его следующему в команде, встают в конец колонны и принимают правильную осанку. Выигрывает команда, финишировавшая первой.

Варианты игры:

- а) Ведение футабола осуществляется правой рукой, на обратном пути - левой.
- б) В каждой команде стартуют по два человека и во время передвижения передают фитбол (мяч) друг другу.

19. ТОЛКНИ – ПОЙМАЙ

Задачи: Развитие быстроты реакции, концентрации внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети распределяются парами, у каждой пары фитбол. Один сидит, другой стоит на расстоянии 2-3м. Сидящий отталкивает мяч партнёру, быстро встаёт и ловит брошенный ему мяч. После нескольких повторений дети меняются ролями.

Правила игры: Мяч кидать ни как попало, а стараться попасть в руки товарищу.

20. КЕНГУРУ

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, глазомера, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: «Зверолов» прячется в засаде, перед ним корзина с малыми набивными мячами. По сигналу: «Раз – два – три – игру начни!» дети-«кенгуру» прыгают на мячах по залу в разных направлениях, а зверолов стреляет в них снотворными снарядами (набивными мячами), тот в кого попал зверолов перемещается в определённое место, садится на мяч, принимает правильную осанку и засыпает. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Зверолов выбирается при помощи считалки. Игра начинается и заканчивается по сигналу инструктора. Возможно музыкальное сопровождение лёгким фоном.

21. БОУЛИНГ

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, глазомера, повышение эмоционального фона.

Описание игры: Дети стоят в шеренге на одной стороне зала, в руках у каждого фитбол, напротив каждого ребёнка, на определённом расстоянии находятся кегли или любой другой подходящий предмет. По команде дети толкают фитбол двумя руками вперёд по полу, стараясь сбить свою кеглю.

Правила игры: Мяч толкать всем одновременно чётко по команде, за мячом бежать тоже всем вместе только по команде. Поставив на место кегли вернуться в исходное место. Упражнение повторить 3-4-раза.

Команда для толкания фитбола сопровождается словами:

Мы должны мячом сейчас

Сбить предмет тяжёлый.

Постараться должен мяч,

Наш фитбол весёлый.

22. ПОПРЫГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. (авторская)

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки и прыжков на фитболе, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети располагаются по всему залу с фитболом в руках на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитболы кладут на пол, и показывая руками на свой мяч, произносят следующие слова:

Мяч надутый, мяч пузатый

Любят все его ребята.

Сядем на него – не плачет,

Веселее только скачет.

(М.А. Давыдова)

После этих слов дети садятся на фитболы и начинают прыгать по всему залу в разных направлениях под музыкальное сопровождение.

Как только музыка закончится, дети останавливаются и принимают положение сидя на фитболе, фиксируя при этом правильную осанку.

Если нет музыкального сопровождения, то остановка происходит по сигналу инструктора. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: во время прыжков не сталкиваться с товарищами.

23. ПОБЕГУНЧИКИ – ВЕСЕЛУНЧИКИ. (авторская)

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети произносят слова:

Мы мячик ловко обежим.

Нам надо так суметь

Проворно, быстро и легко,
Чтоб мячик не задеть.

(М.А. Давыдова)

После этих слов дети начинают обегать фитболы. Игра может проводиться в двух вариантах и повторяется 2 раза.

Варианты:

а) Дети располагаются по всему залу на расстоянии не менее 1,5м друг от друга. Фитбол находится на полу перед каждым играющим. После произнесённых слов, дети начинают бегать каждый вокруг своего фитбола. Бег проходит под музыкальное сопровождение, при смене музыкально сопровождения, дети меняют направление. Когда музыка останавливается, дети принимают положение сидя на мяче, зафиксировав при этом правильную осанку.

б) Фитболы расположены на одинаковом расстоянии друг от друга по периметру спортивного зала. Дети строятся в колонну, дистанция два шага. После произнесённых слов, дети начинают лёгкий бег между фитболами, соблюдая при этом заданную дистанцию. Бег проходит под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, дети также принимают положение сидя на своём фитболе. Фиксация правильной осанки обязательна. При повторе игры дети меняют направление движения.

Правила игры: Музыка заканчивается, когда первый ребёнок окажется у своего фитбола.

24. ИГРА – ЭСТАФЕТА «КОЛОБОК»

Задачи: Развитие ловкости, координационных способностей, внимания, памяти, воспитание командного духа, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Играющие делятся на две команды и строятся в колонны перед линией старта. У капитанов команд в руках фитболы (колобки). Хором дети проговаривают:

Наш весёлый колобок

Покатился на лужок.

Кто быстрее его вернёт,

Приз команде принесёт.

После этих слов инструктор подаёт команду, и капитаны команд начинают движение:

а) Первые участники начинают продвижение вперёд, прокатывая «колобок» по полу, огибают стойку и тем же способом возвращаются обратно, передают «колобок» следующему игроку, а сами встают в конец своей колонны. Когда первые игроки вновь окажутся впереди и последний игрок передаст им мяч, они поднимают его вверх, этим они показывают, что их команда выполнила задание.

б) Первые участники поднимают фитбол над головой и прогибаясь назад, передают его следующему игроку. Игроки команд, стоящие последними, получив «колобок» бегут с ним вперёд и встают впереди своей команды. Игра продолжается до тех пор, пока капитаны не окажутся вновь впереди.

25. ОЗОРНЫЕ ЗАЙЧАТА

Задачи: Развитие ловкости, вестибулярного аппарата, ритмичности движений и умения согласовывать их со словами, внимания, закрепление навыка правильной осанки, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с инструктором ритмично, в определённом темпе, следующий текст:

Мы – зайчата!

Ровным кругом

Прыгаем мы друг за другом.

Стой! Мы сели.

Ну а спинки?

Спинки словно на картинке.

После слова «стой», дети останавливаются, принимают правильную осанку в положении сидя на мяче. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: при каждом повторе игры менять направление движения.

26. Пятнашки сидя

Правила игры: сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим

27. Пятняшки в беге

Правила игры: условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая рядом с собой фитбол руками

28. Пятнашки мячом

Правила игры: водящий с фитболом, остальные дети (без мячей) убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот примет положение сед на полу.

29. Третий лишний

Правила игры: играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидят сразу два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает любое место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

30. День и ночь

Правила игры: по команде преподавателя «день» игроки бегают с мячом произвольно по залу; по команде «ночь» ложатся на фитбол грудью, обхватывая мяч ногами и руками.

31. Гонка с выбыванием

Правила игры: в игре используется на один фитбол меньше, чем количество играющих. По сигналу преподаватель все игроки передвигаются по кругу (мячи внутри круга). По хлопку играющие занимают ближайший свободный мяч. Кто не успел – выбывает.

32. Штандр

Правила игры: в игре используется один мяч. Дети стоят в кругу, фитбол у водящего. Водящий подбрасывает его вверх, называя имя одного из игроков. Игрок подбегает к мячу, говоря «стоп» - по команде все должны остановиться. Игрок бросает мяч в ближайшего играющего, пятнает его, после чего, тот становится водящим.

33. Тоннель

Правила игры: игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя «тоннель». Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становится первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

34. Бой петухов

Правила игры: два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть своего соперника с мяча.

35. Охотники и утки

Правила игры: при большом количестве играющих выстраиваются две шеренги «охотников» на расстоянии 6 м друг от друга. У одной шеренги «охотников» в руках фитболы. Посередине между шеренгами «охотников» - «утки». Охотники фитболами выбирают уток. Когда все утки выбиты, они становятся охотниками, а охотники – утками.

36. Попади в цель

Правила игры: играющие делятся на 2 команды. Задача - с расстояния 3 м попасть в любую горизонтальную или вертикальную цель. Попадание – одно очко, промах – 0, подсчитывается общекомандный результат.

37. Волейбол сидя

Правила игры: сидя на фитболах в кругу, играющие бросают волейбольный мяч друг другу, стараясь его не уронить.

38. Боулинг

Правила игры: цель игры – фитболом сбить максимальное количество кеглей. Используются три попытки. Побеждает игрок, набравший наибольшее количество очков (1 сбита кегля – 1 очко).

39. Кто быстрее

Правила игры: игроки делятся на 2 команды. Команды сидят на фитболах напротив друг друга в шеренгах, у первых в шеренге игроков в руках теннисный мяч. По команде преподавателя, мяч по очереди передается из рук в руки каждому следующему игроку и обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее передаст теннисный мяч.

40. Хоккей

Правила игры: игроки разбиваются на команды, все с клюшками, в воротах вратари. Вместо шайбы используется фитбол для игры в хоккей.

41. Волейбол лежа

Правила игры: игра проводится в кругу. Все играющие лежат на полу на спине, ноги подняты вверх. У одного из играющих между ногами фитбол, он бросает мяч из ног в ноги любому игроку.

41. Гонка мячей по кругу

Правила игры: стоя в кругу, в руках у каждого играющего фитбол. По команде преподавателя игроки одновременно передают фитболы рядом стоящему по часовой стрелке. Затем игра повторяется против часовой стрелки (передача мяча в каждую сторону продолжается в течение одной минуты).

42. Волк во рву

Правила игры: в центре зала разметка из двух линий («ров»), во рву волк с фитболом. Дети перебегают из одного игрового поля в другое, стараясь избежать попадания мяча.

43. Города

Правила игры: играющие садятся на пол по кругу, ноги врозь, фитбол у одного из играющих, который перекатывает мяч любому игроку, произнося название какого-либо города. Поймав мяч, игрок называет следующий город, начинающийся с последней буквы предыдущего слова.

44. Часовые и разведчики

Правила игры: играющие делятся на 2 равные команды – «часовых» и «разведчиков», они выстраиваются в шеренги вдоль противоположных сторон зала. В центре зала рисуется круг, в котором находится фитбол. Команда разведчиков пытается унести мяч, а команда часовых должна его стеречь.

45. Попади в мяч

Правила игры: посередине зала фитбол, играющие делятся на 2 команды и выстраиваются шеренгами напротив друг друга на расстоянии 3 м от фитбола. В руках каждого игрока теннисные мячи. По сигналу преподавателя игроки бросают мячи в фитбол, стараясь откатить его к противостоящей команде.

46. Мяч в воздухе

Правила игры: играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук, в середине круга водящий. Игроки перекидывают фитбол друг к другу так, чтобы водящий не мог коснуться его руками. Если водящий коснулся мяча, его место занимает игрок, бросивший мяч.

47. Лапта

Правила игры: все играющие делятся на 3 команды, две команды располагаются по краям площадки (водящие), одна (игроки поля) в центре зала. Водящие фитболом стараются попасть в игроков поля, которые, уворачиваясь от мяча, могут его ловить. Игрок, осаленный мячом, выбывает, а поймавший мяч, остается в игре и имеет право вырвать одного из бывших игроков.

48. Бездомный заяц

Правила игры: на площадке расположены фитболы, но на один меньше, чем количество играющих. Водящий убирает один мяч и дает команду: «Зайцы, домой». Играющие бегут к ближайшему фитболу и садятся на него. Лишний игрок выбывает.

49. Паучок - эстафета

Правила игры: перенести фитбол от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упора руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят.

50. «Перекасти-поле- эстафета

Правила игры: прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом (чья команда быстрее).

51. Бревнышко

Правила игры: эстафета – перекастить фитбол от старта до финиша туловищем, используя только вращение туловища «бревнышком» (из положения лежа на спине перекаст в положение лежа на животе).

52. Эстафета парами 1

Правила игры: чья команда быстрее дойдет до финиша, передавая в беге парами фитбол друг другу.

53. Эстафета парами 2

Правила игры: чья команда дойдет до финиша быстрее, передвигаясь на фитболах парами, держась за руки.

54. Эстафета парами 3

Правила игры: чья команда дойдет до финиша быстрее, плотно зажав фитбол спинами.

Приложение 2

Дыхательные упражнения «Носик балуется».

На вдохе ребёнок оказывает сопротивление воздуху, надавливая большим и указательным пальцами одной руки на крылья носа.

Смешинка.

Сделать глубокий вдох и на выдохе произносить: «Ха-ха-ха-ха-ха!».

Шарик лопнул.

Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот «ф-ф-ф...», медленно соединяя ладони под шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается – дети хлопают в ладоши, произнося: «ш-ш-ш...».

Подуй на листик.

Сделать глубокий вдох и подуть на воображаемый листик на ладони.

Летят мячи.

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд. При этом на выдохе произнести: «Ух-х-х-х!».

Ветер и листья.

После вдоха задержать дыхание и на выдохе, раскачивая поднятыми руками, продолжительно произнести: «ф-ф-ф-ф», затем на одном выдохе произнести несколько раз «п-п-п», делая ступенчатый выдох, постепенно опуская руки вниз.

Ёжик.

Сидя на коврик, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох.

Каша кипит.

Сидя, одну руку положить на живот, другую на грудь. Втянуть живот и набрать воздух в грудь, опустить грудь (выдыхая воздух) и выпятить живот (выдох), громко произносить: «пых-х-х-х-х!»

Ветер дует.

Изобразить завывания осеннего ветра: «у-у-у-у-у». Громко (сильный ветер), тихо (слабый ветер).

Лесной воздух.

Подышать лесным воздухом: вдох носом, выдох ртом.

Маятник.

Стоя, н.ш.п. палку держать за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны. При наклоне – выдох, произносить: «тух-х-х-х...».

На турнике.

Стоя, палку держать перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – выдох. На выдохе произносить: «ш-ш-ш-ш...».

Подуй на снежинку.

Выполнить глубокий вдох, длинным выдохом подуть на воображаемую снежинку на ладошке.

Хлопушка.

Стоя, н.ш.п. руки в стороны. Сделать глубокий вдох носом, резкий наклон – выдох, произнести: «хлоп!».

Молодцы.

Сделать вдох, задержать дыхание. На выдохе произнести: «мо-лод-цы!».

Дровосек.

Стоя, н.ш.п. руки над головой в замке. Сделать глубокий вдох носом. Резкий наклон – выдох, произнести: «у-у-у-у-х!».

Ах!

Сделать вдох, задержать дыхание, на выдохе произнести: «а-а-а-а-х!».

Вырасти большой.

Стоя, руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки, опуститься на ступню – выдох, произнести: «у-у-у-х-ты!».

Стёклышко.

Сделать вдох, открытым ртом выполнить выдох, как бы подышать на замёрзшее окошко.

Мыльные пузыри.

Сделать вдох, на выдохе надувать воображаемый мыльный пузырь, сложив губы трубочкой.

Апчхи!

Выполнить вдох, вдыхая воздух толчками: «а-а-а». Выполнить выдох, произнести: «апчхи!».

Гармошка.

Положить руки на рёбра, сделать вдох и на выдохе произнести: «ш-ш-ш», как бы выжимая воздух из лёгких.

Партизаны.

Стоя, в руках палка («ружьё»). Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага вдох, на 6-8 шагов – выдох (медленный) с произнесением: «ти-ш-ш-ше».

Обед.

Кто готовит праздничный обед 8 марта? (Папа). Какие запахи на кухне? (Вкусные). Давайте почувствуем эти запахи: вдох через нос – выдох через рот.

Насос.

Стоя, н.ш.п. руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох, наклон – выдох, руки выпрямить и произнести: «с-с-с...».

Художники.

Вдох, на выдохе рисовать воображаемые фигуры, сложив губы трубочкой.

Дятел.

На выдохе произнести как можно дольше: «д-д-д...», ударяя кулачками друг одруга.

Дуем друг на друга.

Дети стоят в парах. Сделать вдох, на выдохе подуть друг на друга.

Полёт в космос.

Стоя в кругу, дети образуют «ракету», делают дружный вдох. На выдохе произносят: «а-а-а...», как бы взлетая на ракете, постепенно повышая голос.

Ныряльщики.

Вдох через нос, присесть – «нырнуть», задержать дыхание. Выпрямиться, выполнить выдох – «вынырнуть».

Осы.

Вращать перед грудью указательными пальцами и на выдохе продолжительно произносить: «з-з-з-з...».

Сирень.

Понюхаем цветущую сирень: вдох носом, выдох – ртом.

Песенка.

Вдох, на выдохе пропеть куплет знакомой песенки со звуком «а-а-а...»

