муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Зоренька» г.Волгодонска (МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска

ПРИНЯТО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2022

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Родительского комитета
МБДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска
Протокол № 1 от 30.08.2022

УТВЕРЖЕНО
Приказом заведующего МБДОУ ДС
«Зоренька» г. Волгодонска
.№ 246 от 01.09.2022 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»

Уровень образования: дошкольное образование
Форма обучения: очная форма
Направленность программы: физкультурно - спортивная
Нормативный срок освоения программы: 1 год
Языки, на которых осуществляется образование (обучение): русский язык
Возраст обучающихся: 5-6 лет

Автор составитель:
О.М.Лыткина

г.Волгодонск, 2022

Содержание

1. Пояснительная записка ……... 3
2. Учебный план 11
3. Содержание программы ……12
4. Календарный учебный график …….. 49
5. Список литературы …… 50

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа дошкольного образования по фитбол – гимнастике «Танцы на мячах» физической направленности составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1) ФЗ от 29.12.2012 N 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2) Распоряжение правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей»;
3) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18 декабря 2020 г. N 61573);
5) МР 2.4.0259-21 Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований к организациям, реализующим образовательные программы дошкольного образования, осуществляющим присмотр и уход за детьми (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 28.09.2021);
6) СанПиН 3.3686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней»;
7) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 21 марта 2022 г. № 9 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)»
8) Устав МБ ДОУ ДС «Зоренька» г.Волгодонска;

9) Лицензия на ведение дополнительных образовательных услуг.

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

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Возрастной диапазон – 5 - 6 лет.

Продолжительность обучения - 1 год.

Количество часов – 32

Количество занятий - 64 (2 раза в неделю)

Продолжительность занятия - 25 минут.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные задачи	Образовательные задачи	Воспитательные задачи
- формирование навыка правильной осанки. - увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике. - укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей - расширение функциональных возможностей сердечно – сосудистой системы. - повышение активности сенсорных систем. - тренировка вестибулярного аппарата. - нормализация психоэмоционального состояния.	- обучение двигательным действиям с мячом. - воспитание физических качеств - совершенствование координационных способностей и равновесия.	- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. - воспитание целенаправленной двигательной активности. - развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса:

В процессе работы по профилактике и коррекции опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста руководствуемся следующими принципами:

1. Принцип индивидуализации.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип последовательности.

5. Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни, укреплению опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста.

6. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Приёмы и методы: словесные, наглядные, творческие, репродуктивные, проблемные, использование ИКТ, дидактические игры.

Формы работы: индивидуальные, групповые.

Условия реализации программы

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется педагогом перед занятием.

Таким образом, применение спортивно-игрового оборудования позволяет конкретизировать возникающие перед детьми двигательные задачи, делает их более наглядными, эмоционально окрашенными и поэтому более доступными и понятными. Дети всех дошкольных возрастов выполняют упражнения с разнообразными физкультурными пособиями с большим интересом и удовольствием и достигают хороших результатов.

Перед каждым занятием осуществляется влажная уборка помещения и сквозное проветривание.

Планируемые результаты:

- совершенствование и закрепление равновесия и координации;

- совершенствование и закрепление умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;

- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;

- совершенствование и закрепление качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет

Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела 17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3—4 лет, но к шести годам еще не окончено. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр, игровых упражнений и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа и уха могут привести к травмам.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры — ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом — у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

Позвоночный столб ребенка 5 – 6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться

вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок.

Диспропорционально формируются у дошкольников и некоторые суставы. Например, в период до 5 лет сумка локтевого сустава у ребенка растет быстро, а кольцеобразная связка, удерживающая в правильном положении головку лучевой кости, оказывается слишком свободной. Вследствие этого нередко возникает подвывих (если потянуть малыша за руку). Педагог должен обязательно предупреждать об этом родителей.

У детей 5 – 6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Воспитателю следует прислушиваться к жалобам детей на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

В развитии мышц выделяют несколько этапов. Один из них — это возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче удаются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но возможны и недлительные упражнения, требующие опоры на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка» и др.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения по технике движений дети шестилетнего возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя, т. е. менять темп.

При проведении общеразвивающих упражнений воспитатель учитывает, что детям данного возраста хорошо знакомы направления движений: вверх, вниз, вправо, влево и т. д. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие виды упражнений.

У детей шестилетнего возраста появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Дети старшего дошкольного возраста осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение, и особенно торможение, и несколько легче в данный период формируются все виды условного торможения. Задания детям, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

У детей 5 – 6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (частично на время измененной) обстановки при проведении режимных процессов, подвижных игр и т. д.

Развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка (по сравнению с периодом новорожденного) увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых у взрослого. Они значительно уже, поэтому нарушение температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

Важна и правильная организация двигательной активности дошкольников. При ее недостаточности число заболеваний органов дыхания увеличивается примерно на 20%.

Жизненная емкость легких у пяти-шестилетних детей в среднем равна 1100—1200 см3, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Число дыханий в минуту в среднем —25. Максимальная вентиляция легких к 6 годам составляет примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — ее больше.

Резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

2. Учебный план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Общее количество занятий**
1	Мониторинг (тесты)	2	4	6
2	Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	4	8	12
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	3	6	9
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	3	6	9
5	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	3	6	9
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	3	6	9
7	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	3	6	9
8	Итоговое мероприятие для родителей		1	1
	Итого	21	43	64

3. Содержание программы

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и др.), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию. Синтез различных видов деятельности, соответствующий существующим научно обоснованным оздоровительным системам, подчинен одной цели – мотивации здорового образа жизни, укреплению опорно - двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Однако при проведении оздоровительных занятий обязательно необходимо учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние.

Основные средства фитбол-гимнастики

1-ая группа: гимнастические упражнения (основное средство);

2-ая группа: подвижные игры (основное средство);

3-ья группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство).

Общеразвивающие упражнения с фитболами **–** специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью амплитудой, в разном темпе, ритме и сгруппированы по принципу комплекса.

Музыкально-ритмичные упражнения с мячами – комплексы фитбол – аэробики, танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев с обязательным использованием музыкального сопровождения. Структуру комплекса фитбол-аэробики составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.

Динамические упражнения с фитболами имеют имитационно-игровой характер и способствуют укреплению всего мышечного и опорно-двигательного аппарата ребенка. Для динамических упражнений свойственна работа скелетных мышц в изотоническом режиме, т.е. чередование периодов сокращения мышц с периодами расслабления. Это разновидности передвижений с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на

воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей детей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.).

При выполнении динамических упражнений с фитбола и создаются условия для анатомического воздействия на определенные мышечные группы рук и плечевого пояса, ног и тазовой области, туловища, а также на суставы, связки, внутренние органы и органы чувств. В работе с ослабленными детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии, применяются специальные динамические упражнения корригирующего и профилактического воздействия.

Существенное место в структуре занятий фитбол-гимнастикой занимают подвижные игры.

Подвижные игры высокой интенсивности сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них вызывают восторг у детей.

Основное предназначение ***подвижных игр малой интенсивности с фитболами***– восстановление пульса и дыхания ребенка после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с удержанием равновесия или определенной позыв разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках идр.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабление.

Игры соревновательной направленности и игры-эстафеты с фитболами **–** предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки на перегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени и др.

Принципиальное значение в использовании средств фитбол-гимнастики имеет музыкальное сопровождение, которое стимулирует интерес детей к содержанию обучения, улучшает их эмоциональное состояние, способствует улучшению работоспособности, а также более быстрому и точному овладению двигательными действиями.

Этапы обучения детей упражнениям с фитболами

Цель этапа	Средства фитбол - гимнастики
1-ый 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 мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.
Задачи 1-го этапа 1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча». 2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче. 3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче. 4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. 5. Обучать прыжкам сидя на фитболе.	
2-ой этап – базовый	
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 препятствие, которое преодолевают оббегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры на которой прыгают, сидят, лежат идр.
Задачи 2-го этапа 1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений. 2. Уменьшать площадь опоры о фитбол.	

3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально – ритмичные упражнения с мячом.	
3-ий этап – творческий	
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 1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия. 2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами. 3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.	

Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики

Для занятий с использованием элементов фитбол – гимнастики характерна трехчастная структура, объединяющая вводную, основную и заключительные части.

Вводная часть направлена на повышение эмоционального настроя детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе.

В основной части – реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащение двигательного опыта детей.

Заключительная часть – обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки.

Варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики:

1-ый вариант – с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия;

2-ой вариант – с включением средств фитбол – гимнастики в основную или основную и заключительную части занятия;

3-ий вариант – с включением средств фитбол – гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

1-ый вариант занятий – предусматривает использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально – ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. В конце вводной части, после бега уместны дыхательные упражнения. В начало основной части включаются комплексы фитбол – аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям динамические упражнения с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятия без мячей.

2-ой вариант занятий – проводится с применение разных видов ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений в вводной части; общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части – реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части проводятся подвижные игры и игровые упражнения малой интенсивности, упражнения в расслаблении сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3-ий вариант занятия – опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. В вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности с фитболами; в основной – комплексы фитбол-аэробики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной – упражнение с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

На занятиях фитбол – гимнастикой принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально сочетается с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о

фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами.

При подготовке к занятиям следует продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный).

Фронтальный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия. Неприемлем при разучивании упражнений с фитболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ воспитывает у дошкольников умение выполнять упражнения самостоятельно, дает возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход и страховку.

Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве. Данный способ применяется на этапе закрепления и совершенствования упражнений с фитболами.

Посменный способ эффективен для оптимизации физической нагрузки в подвижных играх с фитболами. Низкая моторная плотность занятия компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества упражнений.

Индивидуальный способ дает возможность педагогу проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку. Этот способ снижает моторную плотность занятия.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях гимнастикой с использованием фитболов 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 - 1,5 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 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.

3.3. 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 в седе 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. Руки опущены вниз, пальцы придержимают 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 следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы

назад, резкие скручивающие 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.

Правила безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой

В целях профилактики травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол – гимнастикой рекомендуется соблюдать следующие правила безопасности:

1. Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол – гимнастики.
2. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.
3. Допускать к занятиям детей в облегченной, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.
4. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
5. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол – гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.
6. Обеспечивать личную и взаимную страховку, учить детей приемам самостраховки.
7. Определять объем и продолжительность физической нагрузки с фитболами в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.
8. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

Тематический план

Октябрь

Задачи:

- закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- выполнять упражнения на расслабление.

Занятие 1 - 2

Водная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

ОРУ

И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п.

И.п.- ноги на ш.с., фитбол лежит у правой ноги. Поднять мяч над головой, положить к левой ноге.

И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.

И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.

И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, вернуться в и.п.

Прыжки вокруг фитбола.

Основная часть.

Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.

Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

П/и «Найди свой фитбол»(дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него). Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом.

Заключительная часть.

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятие 3 – 4 «Животные»

Вводная часть

Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п.- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п. То же с левой ноги.

И.п.- ноги на ш. с., фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх,вернуться в и.п.

И.п. - выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.

И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..

И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитболм. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».

И.п.- спиной упереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.

Прыжки вокруг фитбола.

ОВД

Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

Игровое упражнение «Сбей кеглю».

П/и«Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам.Дыхательные упражнения.

Занятие 5 - 6

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток- ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол в двух руках внизу. Повороты в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п.- фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»

П/и«Кто быстрее займет фитбол?»

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть.

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

ОВД

Прокатывание фитбола в ворота.

Перебрасывание его друг другу разными способами.

П/и «Цапля и лягушки» Мы веселые лягушки, Мы зеленые квакушки, Громко квакаем с утра: Ква-ква-ква. Да ква-ква-ква(дети прыгают на фитболах по залу) «Лягушки» замирают и слушают «цаплю». По болоту я шагаю и лягушек я хватаю. Целиком я их глотаю. Вот они лягушки- Зеленые квакушки. Берегитесь я иду. Я вас всех переловлю (цапля ловит как можно больше «лягушек»).

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

Ноябрь

Занятие 1 - 2

Водная часть

Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.

И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.

И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол.

И.п. - сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону.

Прыжки на фитболе.

ОВД

Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах)

П/и «Успей передать» (дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки. Передав мяч дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков. Остальные хором говорят: «раз,два,три-беги!». Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.

И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок, в и.п.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Повороты в стороны, руки ставить на плечо.

И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопы ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот и упереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях.

Прыжки вокруг фитбола.

ОВД

Прыжки сидя на фитболе на месте.

Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.

Игровое упражнение «Кто дальше бросит».

П/и «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находиться фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. –о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, в и.п.

И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.

И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, в и.п.

И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, ви.п.

И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

И.п. - лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

И.п. - сидя на фитболе, отрыватьноги от пола балансируя руками.

Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)

ОВД

Игровое упражнение «Догони фитбол»

Эстафета «Передай фитбол».

П/и «Кто быстрее возьмет фитбол?».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. –о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.

И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.

И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.

И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.

И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.

И.п. - сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

ОВД

Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.

Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.

П/ и «Найди свой фитбол».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Декабрь – февраль

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- упражнения на растягивание с использованием фитбола;
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- выполнять упражнения на расслабление.

Декабрь

Занятие 1 – 2

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: 1 свисток – ходьба спиной, 2 – на коленях, руки держать за головой, 3 – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в согнутых руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.

И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.

И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.

И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), ви.п.

Прыжки друг за другом вокруг фитбола.

ОВД

Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.

Эстафета «Кенгуру». Прыжки на фитболах двумя колоннами до ориентира и обратно.

П/ и «Догонялки на фитболе».

Заключительная часть

Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в согнутых руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.

И.п. – то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.

И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.

И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. –лежа на полу, фитбол расположить между сводами стоп. Поднять ноги с фитболом (невысоко), ви.п.

И.п. - сидя на фитболе вдвоем, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).

Прыжки поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

ОВД

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

Игровое упражнение «Попади в обруч».

П/и «Пингвины на льдине». Игроки бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий «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.

Заключительная часть

Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения (мышка, гуси). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, поднимаясь на носки посмотреть на него, вернуться в и.п..

И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.

И.п. – сидя на полу ноги врозь, удерживая мяч голенями, руки на мяче. Передвигаться вперед и назад, отталкиваясь от пола тазом и бедрами. Ноги в коленях не сгибать.

И.п. –упор сидя руки сзади ноги врозь, мяч между ног на полу. Принять сед углом с опорой ног на мяч, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху. Прогнуться коснуться ладонями пола, зафиксировать положение. Стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.

И.п. - сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками.

Прыжки вокруг фитбола.

ОВД

Ползание на четвереньках «змейкой» между предметами с толканиемфитбола головой.

Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.

П/и «Птицы и кукушка». Игроки «птички» сидят на фитболах «гнездах» на одной стороне зала, водящий «кукушка» в стороне, у него нет «гнезда». По команде «Птички полетели!» игроки разбегаются в разных направлениях по залу. «Кукушка» «летает» вместе с ними. По команде «Птички домой!» дети бегут к «гнездам», а «кукушка» старается занять любое «гнездо». Игрок без «гнезда» становится «кукушкой».

Заключительная часть

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, вернутьсяв и.п.

И.п. – о.с.,мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами стоп. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.

И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками упереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п. То же левой ногой.

И.п. - лежа на спине, фитбол держать в руках, передавать его из рук в ноги и наоборот.

Прыжки вокруг фитбола.

ОВД

Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Прыжки на фитболе «змейкой» между предметами.

П/и «Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Январь

Занятие 1 – 2

Повторить занятие 7 – 8 за декабрь.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, в и.п.

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – лежа на фитболе на животе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

И.п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

И.п. - лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

ОВД

Эстафета «Веселые пары». Бег парами, с зажатым мячом животами, боковым галопом до ориентира. Назад мяч держать руками.

Эстафета «Гусеница». Каждая колонна образует «гусеницу» (фитбол между игроками). По сигналу «гусеница» начинает движение по прямой до ориентира.

П/и «Догонялки на фитболе».

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

М.п/и с фитболами «Стоп, хоп, повернись». П/и с фитболами «Ласточка без гнезда». Дыхательные упражнения «Надави на мяч»: и.п. – стоя лицом к фитболу, руки в стороны вдох носом, наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – ноги на ш.с., мяч на голове. Подняться на носки, мяч вверх, в и.п.

И.п. – сидя на мяче, согнув ноги. Руки в стороны, наклон вправо, правой рукой коснуться пола, в и.п. То же в др. сторону.

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Круговое вращение мяча вправо, влево. Ноги с места не сдвигать.

И.п. – сидя на пятках лицом к мячу, руки на мяче. Встать на колени, посмотреть вверх, прогнуться, медленно вернуться в и.п.

И.п. – то же. Прокатить мяч вперед, медленно вернуться в и.п. Таз не поднимать.

И.п. – лежа на животе на полу, мяч в вытянутых руках. Поднять мяч руками, прогнуться, вернуться в и.п. ноги прямые.

И.п. – о.с., мяч в согнутых руках. Отбивать мяч об пол и ловить.

ОВД

Ползание на четвереньках через тоннель.

Эстафета «Передай фитбол».

П/и «Усатый сом». Зал делится на две части «реку» и «берег». «Рыбки» находятся в «реке», водящий «сом» на границе «реки» и «берега». Дети произносят: Под камнями сом не спит. Он усами шевелит. Рыбки, рыбки не зевайте. Все на берег выплывайте. После этих слов «рыбки» бегут в сторону «берега». «Рыбок», которые не выбежали на «берег», «сом» старается догнать и запятнать.

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Смотрите занятие 2.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, вернутьсяв и.п.

И.п. – о.с.,мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо-влево с опорой на одноименную руку и ногу. Руки и ноги разведены широко, голову приподнять, удерживать равновесие.

И.п. – упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенями и бедрами. Прогнуться, удерживая мяч ногами и головой. Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.

И.п. – стойка на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, до положения упор лежа, голень на мяче, вернуться в и.п. Ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

ОВД

Игровые задания: «Прокати в ворота», «Попади в обруч».

П/и «Усатый сом».

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Февраль

Занятие 1 – 2

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.

И.п. - сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

Прыжки на фитболе.

ОВД

Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».

Эстафета «Передай фитбол».

Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

Заключительная часть

Точечный массаж. Релаксация под музыку.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьбав колонне по одному в чередовании с ходьбой в разных направлениях между фитболами. Бег между фитболами с изменением темпа и направления движения. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ(под песню «Антошка»)

И.п. – ноги на ш.с., лицом к мячу, руки за головой. Правую руку вверх, подняться на носки, вернуться в и.п. То же другой рукой.

И.п. – то же, руки на поясе. Левую ногу назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперед, ладонями кверху, вернуться в и.п. То же др. ногой.

И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. Повернуться направо, правую руку в сторону, посмотреть на нее, вернуться в и.п. То же в др. сторону.

И.п. – сидя на мяче, руки в стороны. Наклониться вправо, правой рукой коснуться пола, вернуться в и.п. То же в др. сторону.

И.п. – сидя на мяче, руки за головой. Наклониться вперед с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем правого колена, вернуться в и.п. То же в др. сторону.

И.п. – сидя на мяче, руки на фитболе. Правую ногу на пятку вперед- вправо, руки за голову, вернуться в и.п. То же с др. ноги. Пружинить тазом о мяч.

И.п. – ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево.

Прыжки вокруг мяча в чередовании с ходьбой.

ОВД

Прыжки на мяче «змейкой» между предметами.

Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперед.

Прыжки из обруча в обруч с мячом в руках.

П/ и «Мишка бурый». Игроки сидят на фитболах, водящий «медведь» сидит лицом к ним. Дети произносят: Мишка бурый, мишка бурый. Почему такой ты хмурый? Я медком не угостился.вот на вас и рассердился. С последними словами игроки, прыгая на мячах, убегают от «медведя», который старается их догнать и запятнать.

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

ОВД

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

Игровое упражнение «Попади в обруч».

П/ и «Хитрая лиса на фитболах».

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Занятие 7 - 8

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения (медведь, уточка). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. – ноги на ш.п. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п.

И.п. – стоя на коленях, фитбол под грудью, руки согнуты в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола.

И.п. - сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

ОВД

Эстафета «Гусеница».

Эстафета «Передача мяча в колоннах». По сигналу передавать фитбол над головой. Последний игрок бежит в начало колонны.

П/ и «Мотоциклисты». Игроки «мотоциклисты» передвигаются по залу на фитболах на зеленый флажок «регулировщика». Когда «регулировщик» поднимает желтый флажок, «мотоциклисты» останавливаются и отбивают мяч об пол, красный – останавливаются с мячом в руках.

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Март – май

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;

-поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Март

Занятие 1 – 2

Вводная часть

М п/и с фитболами «Быстро шагай». Водящий на одной стороне зала спиной к игрокам. Водящий произносит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!», игроки шагают вперед, прокатывая мяч по полу, а на последнем слове останавливаются. С последней фразой водящий быстро оглядывается, и игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Игра продолжается пока один из игроков не пересечет линию финиша. П/и «Птицы и кукушка». Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ(под песню «Два веселых гуся»)

И.п. – ноги на ш.с., лицом к мячу, мяч на полу. Руки через стороны вверх, подняться на носки, вернуться в и.п. Взмахивая руками слегка сгибать ноги в коленях.

И.п. – ноги слегка расставлены. Ходьба на пятках вокруг мяча, руки за головой. Со сменой направления.

И.п. – ноги на ш.с., лицом к мячу, мяч на полу. 3 хлопка перед собой, 3 хлопка по бокам мяча. Хлопки ритмичные, слегка сгибать ноги в коленях.

И.п. – сидя на мяче, согнув ноги, руки в стороны. Руки к плечам, вернуться в и.п. Пружинить тазом о мяч.

И.п. – то же. Взмахи рук вверх-вниз.

И.п. – сидя на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 4 шага на мяче вправо, 4 – влево. Таз от мяча не отрывать.

И.п. – сидя на мяче, наклонившись вперед, ноги врозь. Взмах руками внизу вправо, влево.

И.п. – сидя на пятках, руки на полу прямые, лицом к мячу. Руки и туловище вправо, выглянуть из-за мяча, руками коснуться пола. То же в др. сторону.

И.п. – стойка на коленях, обхватив мяч руками и положив на него голову. Покачиваться с мячом вперед-назад. Колени и голень с места не сдвигать.

И.п. – сидя на мяче, согнув ноги, руки в стороны. Наклониться вправо, правой рукой коснуться пола, вернуться в и.п. То же в др.сторону. Смотреть вперед.

И.п. – сидя на мяче, согнув ноги. Правую ногу на пятку вперед, наклонив голову вперед, руки за голову, вернуться в и.п. То же другой ногой.

ОВД

Эстафета «Через кочки». Прыжки на фитболах через набивные мешочки, разложенные по всему залу

П/и «Фитбол – футбол». По залу расставлены дуги «ворота». Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота.

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятие 3 – 4

Вводная часть Ходьба, имитационные упражнения (аист, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п. То же с левой ногой.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить.

И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, невысоко, вернуться в и.п.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.

И.п. - стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

ОВД

Игровые упражнения: «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?», «Сбей кеглю».

П/и «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отвести в сторону на носок, вернуться в и.п. То же с левой ногой.

И.п. – стоя на коленях, руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

И.п. – лежа на спине на полу, ноги на мяче. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги вверх-вниз. Смотреть вперед.

И.п. – лежа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху. Прогнуться, коснуться ладонями пола, стопы с места не сдвигать. Сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени.

И.п. – сидя на полу, руки сзади выпрямлены, голени на мяче. Поднять таз, удерживать туловище на прямых руках в одной плоскости, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине, стопы и голень на мяче, руки в стороны лежат на полу.Поднять таз, вернуться в и.п.

Прыжки вокруг фитбола.

ОВД

Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».

Эстафета «Через кочки».

П/и «Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения (паучок, аист). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. – ноги на ш.п. Фитбол держать внизу двумя руками. Повороты в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

И.п. – стоя на коленях руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

И.п. – лежа на спине на полу, ноги на мяче. Поочередно поднимать и опускать прямые ноги вверх-вниз, смотреть вперед.

Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

ОВД

Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове.

Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.

П/и «Мотоциклисты».

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Апрель

Занятие 1 – 2

Вводная часть

Ходьба в колонне по одному «змейкой» между фитболами: спиной вперед, руки впереди; правым и левым боком, приставным шагом, руки на поясе; широким шагом, руки за головой.Бег «змейкой» между фитболами: сгибая голени назад, подскоками, с высоким подниманием колен. Дыхательные упражнения: в ходьбе, кисти в «замке», руки вверх, вдох носом, наклониться выдох ртом с произнесением протяжного «у-у-ух!»Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.

И.п. - стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

И.п. – стоя на коленях руки на мяче. Перекатываясь через мяч, передвигаться на руках вперед, ноги удерживать на мяче, смотреть вперед.

И.п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Одновременно оттолкнуться руками и ногами от пола, прогнуться, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на спине на полу, удерживая мяч голенями, руки в стороны. Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п.

И.п. – лежа бедрами на мяче, с опорой на прямые руки. Поднимать таз, прокатывая мяч прямыми ногами вперед, руки с места не сдвигать, голову не опускать («построить крышу дома»), вернуться в и.п.

И.п. - лежа голенями на мяче, с опорой на прямые руки. Сгибать и разгибать руки в локтевых суставах, кисти слегка развернуты внутрь, смотреть вперед.

И.п. - лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

ОВД

Эстафета «Чехарда через фитбол». Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.

Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».

П/и «Фитбол – футбол».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

ОВД

Прыжки на мяче «змейкой» между предметами.

Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперед.

П/и «Ловишкисфитболом».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 5 – 6

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил, слон». Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений второго занятия в феврале.

ОВД

Эстафета «Чехарда через фитбол».

Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

П/и «Хитрая лиса на фитболе».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 7 – 8

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

Повторяется комплекс упражнений второго занятия в январе.

ОВД

Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»

Эстафета «Передай фитбол».

П/и «Кто быстрее возьмет фитбол?»

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Май

Занятие 1 – 2

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения (мышка, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – сидя на мяче, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно ставить ноги на пятку вперед.

И.п. - сидя на мяче, руки с боков на мяче. Поднимать прямые ноги вперед, руки – в стороны одновременно, удерживая равновесие, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на полу, обхватив мяч руками и ногами. Надавить руками и ногами на мяч, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.

И.п. – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.

И.п. - лежа на фитболе на животе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад

Прыжки на фитболе на месте.

ОВД

Игровое упражнение «Кто выше подбросит?».

Эстафета «Чехарда через фитбол».

П/ и «Найди свой фитбол».

Заключительная часть

Точечный массаж. Релаксация под музыку.

Занятие 3 – 4

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Произвольное построение для выполнения комплекса ОРУ.

Основная часть

ОРУ

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх, вернуться в и.п.

И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног, в и.п.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на мяче на лопатках, руки за головой, голова приподнята, ноги врозь, согнуты в коленях. Покачиваться на мяче вперед-назад, сгибая и выпрямляя ноги.

И.п. – лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, перевести стопы к голове, вернуться в и.п.

И.п. – лежа на мяче на правом боку с опорой о ноги, руки вверху. Удерживать равновесие. То же на др. боку.

ОВД

Эстафета «Передай фитбол».

Игровое упражнение «Догони фитбол»

П/и «Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Точечный массаж. Релаксация под музыку.

Занятие 5 – 6 – 7

Вводная часть, ору и основная часть

Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна - показывает движение, вторая – выполняет.

Заключительная часть

Релаксация под музыку.

Занятие 4.

Итоговое мероприятие для родителей.

4. Календарный учебный график

Образовательный период по дополнительной программе дошкольного образования по подготовке детей к школе с 01.10.2022г. по 31.05.2023г.

Занятия по дополнительному образованию для детей в возрасте от 5 до 6 лет организуются 2 раза в неделю. Длительность занятий составляет:

- в старшей группе - 25 мин.

№ п/п	Наименование платных дополнительных образовательных услуг/ направленность образовательной области	Возраст	Количество занятий в неделю /месяц/ год	Длительность занятия (мин.)	Длительность занятий в месяц (мин)/год (час)
1.	«Танцы на мячах» - образовательная общеразвивающая программа физкультурного развития (кружок «Фитбол. «Танцы на мячах»)	5-6 лет	2/8/64	25	200/26

Список литературы

1. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010.
3. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательныйигротренинг для дошкольников» 55
4. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
5. С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»