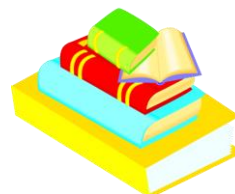


Принят на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ
детским садом №56 Е.В. Ткачук
Приказ от 01.09.2023 г. №77-ОД

**Рабочая программа кружка
физкультурно-оздоровительной
направленности
«Волшебные фитболы»
для детей 5 – 7 лет
Срок реализации программы: 2 года
2023-2024 учебный год**

Разработала: Алтухова Л.С.,
инструктор по физической культуре



г. Новочеркасск

Введение

За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурно-оздоровительной работы в ДОО способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников разными средствами физического воспитания – одна из основных задач нашего детского сада. Одним из таких средств являются футбол-гимнастика.

Почему футбол-гимнастика?

Футбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Футболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки. Гимнастика на футболе укрепит мышцы спины, сделает позвоночник здоровым, гибким и сильным. А здоровый позвоночник – залог свободного распределения нервных импульсов по организму и нормального функционирования нервной системы. Занятия на мяче укрепляют и развивают все группы мышц, улучшают общий тонус. А самое удивительное, что занятия с мячом, укрепляя осанку, не создают жесткой нагрузки на спину и шею ребенка. Разработка Программы регламентирована нормативно-правовой и документальной основой, куда входят:

- Федеральный закон 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» и приложение к нему;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Устав МБДОУ детского сада № 56
- Образовательная программа дошкольного образования МБДОУ детского сада № 56.

Цель: формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений осанки у дошкольников.

Задачи:

- способствовать улучшению кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- обучать основным двигательным действиям; развивать двигательные качества;
- развивать мелкую моторику и речь;
- стимулировать развитие анализаторных систем;
- укреплять мышечный корсет, формировать навыки правильной осанки;
- способствовать улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализации работы нервной системы;
- адаптировать организм к физической нагрузке.

Фитбол – гимнастика позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Он отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, цвет, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа, на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д. Может показаться, что фитбол для детей просто веселая и интересная игра. Но все далеко не так просто.

Выполняя специальные упражнения на фитболе, ребенок тренирует практически все группы мышц и учится двигаться под музыку. Чтобы удержаться на мяче, нужно иметь тренированные мышцы спины и отличную осанку. А самое удивительное, что занятия с мячом, укрепляя осанку, не создают жесткой нагрузки на спину и шею ребенка.

Вибрации, создаваемые мячом, улучшают обмен веществ и кровообращение. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Упражнения на фитболе оказывают на детей оздоровительный эффект способствуют профилактике таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения и др. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия.

Особенно полезно заниматься этими упражнениями детям дошкольного возраста с нарушениями речи. Импульсы, которые в результате тренировки получает головной мозг, ускоряют выработку новых условно-рефлекторных связей, необходимых при развитии речи ребенка и всего его организма. Улучшается способность детей к самоконтролю и самоанализу. У детей формируется отличная осанка, ведь "криво" сидеть на мяче невозможно. Но самое главное, что занятия на мячах приводят детей в восторг. Можно очень долго перечислять уникальные возможности этого мяча для тренировки.

Целевые установки фитбол-гимнастики:

- повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой;
- развитие физических качеств и формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями.
- развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Для организации занятий на фитболах необходимы следующие условия: физкультурный зал, наличие фитбол-мячей, ИКТ (информационно – коммуникативные технологии) и ЭОРы (электронные образовательные ресурсы), конспекты занятий, график занятий, совместное с воспитателем проведение занятий (для соблюдения техники безопасности).

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз (дозировка регулируется с учетом индивидуального подхода)

Педагогические средства, используемые в фитбол-гимнастике (методы и приемы организации работы, соответствие задачам опыта).

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

1. В первую очередь, направленные на *создание эмоционально-положительного отношения* к занятиям: похвала, беседа – объяснения упражнений, указания, команда, рассказ, разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений;
2. *Наглядные* – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры, совместная деятельность.

3. *Практические* – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов, смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры (содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений).

Материальное обеспечение:

- Физкультурный зал для проведения занятий.
- Оборудование для коррекционно-профилактической работы (фитболы (разного диаметра), мячи массажные, массажные дорожки, массажные ортопедические коврики «ОРТО», доска ребристая массажная наклонная, хоппы, мячи малого диаметра, кольца с шипами, лабиринт для опорно-двигательного аппарата).
- Тренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, батут, тренажер детский «Мини-степпер».
- Нетрадиционное спортивное оборудование: коррекционные дорожки, тренажеры из бросового материала для профилактики и коррекции осанки, плоскостопия.
- Ноутбук для показа видео с выполнением упражнений и т.п.

Формы и методы проведения занятий

Образовательная область	Наименование кружка	Периодичность занятий	Продолжительность 1 занятия	Общее количество занятий
Физическое развитие	«Волшебные фитболы»	1 раз в неделю (четверг)	Старшая группа - 35 минут	28 занятий (16,5 часов)
Физическое развитие	«Волшебные фитболы»	1 раз в неделю (среда)	Подготовительная к школе группа - 40 минут	28 занятий (18,5 часов)

. Объём образовательной нагрузки в год – 28 занятий (октябрь-апрель). Форма работы – групповая.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Занятия кружка посещают дети старшей и подготовительной групп (дети 5 – 7 лет) в количестве 20 человек (2 группы по 10 человек).

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах или «Золотые правила» футбол – гимнастики»:

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
15. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

Содержание футбол - гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ состояния физического развития занимающейся группы детей:

- оценка физической подготовленности;
- диагностика двигательной подготовленности;

- оценка двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

1. Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
2. Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
3. Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Ожидаемые результаты

Воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах;
- о форме и физических свойствах футбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития футбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- держать равновесие и координацию;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- сохранять правильную осанку рук и ног;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках в ДОУ, на спортивных развлечениях в ДОУ.

Диагностика двигательного развития:

Сформированность основных движений

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	1		2		3		4		5		6	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

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

Критерии оценки

Высокий уровень. Уверенно подходит к фитболу, самостоятельно сохраняет равновесие лежа на фитболе, действует согласно указаниям инструктора.

Средний уровень. Уверенно подходит к фитболу, с помощью инструктора ложится на фитбол, старается удержать равновесие, действует по указанию инструктора в общем темпе.

Низкий уровень. К фитболу подходит не уверенно, упражнения выполняет с напряжением даже при страховке инструктора, равновесие на фитболе не сохраняет, нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Перспективный план работы с детьми старшей группы 1 этап

Октябрь

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на фитболе;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	Ходьба Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 2 колонны	ОРУ 1.И.п.-о.с. Руки опущены, фитбол на полу, поднять фитбол вверх, посмотреть на опустить. Повторить 6-8 раз. 2.И.п.- «ноги узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги, перенести его над головой и положить к левой ноге. Повторить 5- 6 раз. 3.И.п.-о.с. фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя. Повторить 5- 6 раз. 4э.И.П.-то же. Присесть, вытянутые руки положить на фитбол. Повторить 6-8 раз. 5.И.п.-о.с. руки на поясе, фитбол лежит на полу, наклониться, руками попружинить по нему, выпрямиться. Повторить 5- 6 раз. 6.И.п.- то же Пскоки вокруг фитбола. Повторить 5- 6 раз. Основная часть 1.Обучение правильной посадке на фитболе. 2.Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. 3.Прокатывание фитбола змейкой между предметами.	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

		<p>Подвижная игра «Найди свой фитбол» (Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например: бег галопом, с высоким подниманием коленей и т.д.)</p>	
2.	<p>Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка и др.). Бег. Дыхательные упражнения. Построения в 2 колонны.</p>	<p>ОРУ Повторяется комплекс упражнений первого занятия. Основная часть 1. Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю» 2. Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе. Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол!» (С каждым повторением игры убирается 1 фитбол.)</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
3.	<p>Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: Один свисток-ходьба спиной, два свистка - на носках, руки за головой, локти отведены назад, три свистка- ходьба боком, приставным шагом.</p>	<p>ОРУ 1. И.п. о.с. руки на поясе. Повороты головой в стороны. Повторить 5- 6 раз. 2. И.п. Сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Повторить 5- 6 раз. 3. И.п.- то же. Наклоны вперед, ноги врозь. Повторить 5- 6 раз. 4. И.п. о.с. фитбол впереди на полу. Лечь на живот на фитбол, руками коснуться пола. Повторить 5- 6 раз. 5. И.п. о.с. руки на поясе, поднять ногу и поочередно поставить стопу на фитбол. Повторить 5- 6 раз. 6. Прыжки перед фитболом с чередованием ног. Основная часть 1. Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. 2. Упражнения с фитболом: -и.п. лежа на спине, ноги на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени и сжать его. Повторить 5- 6 раз. -и.п. лежа на спине, фитбол в руках. 3. И.п. Лежа на спине на полу. Передача фитбола. Учить выполнять махи прямыми ногами вверх фитбола из рук в ноги и наоборот. Повторить 5- 6 раз.</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
4.	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные</p>	<p>Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. Основная часть. 1. Прокатывание фитбола в ворота. 2. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. 3. И.п. Сидя на фитболе поворота вокруг себя переступая ногами.</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>

упражнения. Построение в две колонны.	Подвижная игра «Многобол».	
---	----------------------------	--

II этап

Ноябрь

Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе;
- тренировка равновесия и координации (при уменьшенной площади опоры);
- учить выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- учить выполнять упражнения на расслабление.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Ходьба с имитацией движений (слон, паучок) Бег. Дыхательные упражнения, Построения в две колонны</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.И.п. Сидя на фитболе, руки опущены. Наклоны головы в стороны. Повторить 6-8 раз. 2.И.п. то же. Поднять руки в стороны. Повторить 6-8 раз. 3.И.п. сидя на фитболе, руки в стороны. Повороты в правую и левую стороны. Повторить 6-8 раз. 4.И.п. лежа на полу, ноги на фитболе. Поднять таз от пола. Повторить 6-8раз. 5.И.п. сидя на полу лицом к фитболу, разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Повторить 5- 6 раз. 6.Прыжки на фитболе на месте. Повторить 6-8 раз.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p>1.И.п. сидя на фитболе. Выполнить самостоятельные покачивания на фитболе. 2.И.п.Сидя на фитболе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. 3.Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). 4.Подвижная игра «Ловишка с фитболом»</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
2.	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой».</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.Повторяется комплекс упражнений первого занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>

	Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	1.И.п. Стоя на четвереньках. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. 2.Игровое упражнение «Кто дальше бросит?» 3.И.п. Сидя на фитболе выполнить несколько шагов вперед, лечь спиной на него. Сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами. 4.Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее за фитболом»	Перекладывание мелких предметов ногами.
3.	Ходьба с имитацией животных (крокодил, лиса) Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ 1.И.п. руки на поясе. Повороты головы в правую, левую стороны. Повторить 6-8 раз. 2.И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Повторить 6-8 раз. 3.И.п. то же. Наклоны вперед, ноги врозь. Повторить 6-8 раз. 4.И.п. Лежа на животе на фитболе, руки касаются пола, ноги вытянуты. Покачивание вперед-назад. Повторить 6-8 раз. 5.И.п. руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, поочередно меняя ноги. Повторить 6-8 раз. 6.Прыжки на двух ногах (вместе-врозь). Повторить 6-8 раз. Основная часть. 1. И.п. сидя на фитболе, отрывая ноги от пола учить сохранять равновесии, в и.п. сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. 2. И.п. лежа на фитболе. руки в упоре на полу, учить выполнять «шаги» руками вперед-назад, и.п. лежа на фитболе. руки в упоре на полу. 3. И.п. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Учить выполнять махи прямыми ногами вверх. Игра-эстафета «Передай фитбол»	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
4.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. Основная часть. 1.Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. 2.Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. 3.И.п. Сидя на фитболе, не отрывая носков, Ходьба на месте, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Подвижная игра «Найди свой фитбол»	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

III этап

Декабрь- февраль

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ на фитболах в едином для всей группы темпе;
- учить упражнениям на растягивание с использованием фитбола.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег. Дыхательные упражнения, Построения в две колонны</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>(Упражнения с одним фитболом в парах)</p> <p>1.И.п. стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него. Повторить 5-6 раз.</p> <p>2.И.п. то же. Поочередно выпрямлять руки. Повторить 6-8 раз.</p> <p>3.И.п. то же. Выполнять поочередные приседания. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4.И.п. сидя лицом друг к другу. Фитбол между стопами. Поднять фитбол (невысоко), опустить. Повторить 5-6 раз.</p> <p>5.Прыжки друг за другом вокруг фитбола удобным способом. Повторить 3 раза.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. 2.Самостоятельные покачивания в и.п. лежа на животе на фитболе с заданиями для рук. 3.Упражнение с фитболами из и.п. лежа на спине, ноги на фитболе: -обхватить фитбол ногами, согнуть колени, сжать фитбол, -ходьба по фитболу вперед-назад, вправо-влево. Подвижная игра «1,2,3 - кто быстрее догони».</p> <p>4. Произвольные прыжки сидя на фитболах.</p>	<p>Упражнения на расслабления:</p> <p>1.Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками. Расслабить мышцы спины и тела.</p> <p>2.Положить голову на фитбол и покачаться в произвольном темпе.</p>
2.	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.Повторяется комплекс упражнений первого занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Прокатывание фитбола «змейкой между предметами» 2.Игровое упражнение «Попади в обруч» 3. И.п. сидя на фитболе, упражнять поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в</p>	<p>Повторение комплекса упражнений первого занятия</p>

	упражнения. Построение в две колонны.	сторону (с различным положением рук). 4. Подвижная игра «Многобол».	
3.	Ходьба с имитацией животных (мышка, гуси) Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ 1.И.п. о.с. руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. Повторить 5-6 раз. 2.И.п. ноги уже плеч, фитбол на полу у правой ноги. Перенести его над головой в вытянутых руках положить у левой ноги. Повторить 5-6 раз. 3.И.п. о.с. фитбол на полу, прокатить его вокруг себя. Повторить 5-6 раз. 4.И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол. Вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. 5.И.п. о.с. руки на поясе, фитбол на полу. Наклониться вперед, руками попружинить фитбол, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Основная часть 1.Продолжать учить сохранять равновесие, в и.п. сидя на фитболе, оторвать ноги от пола, балансируя руками, вернуться в и.п. 2.И.п. стоя на четвереньках. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. 3.И.п. о.с. Прыжки на фитболе через шнур лежащий на полу. Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол» (С каждым повторение убирается 1 фитбол)	Упражнения на расслабления: 1.Сидя на полу, придерживая его руками сзади, покачивание вправо-влево.
4.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. Основная часть 1.Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. 2.Прыжки на фитболе «змейкой» между предметами. 3.Передача фитбола из рук в ноги и наоборот лежа на спине, фитбол в вытянутых рука над головой. Подвижная игра «Ловишка на фитболе»	Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

Январь

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная)

			3-4 мин.)
1.	<p>Ходьба. Имитационные упражнения «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения, Построения в две колонны</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.И.п. о.с. фитбол в руках перед грудью. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2.И.п. сидя на фитболе. Поднять и опустить плечи. Повторить 6-8 раз. 3.И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол внизу в опущенных руках. Повороты в стороны поочередно, руки прямые. Повторить 6-8 раз. 4.И.п. сидя на фитболе, ноги вместе, руки опущены в упоре на фитболе. Поочередно поднять ноги. Повторить 6-8 раз. 5.И.п.о.с. фитбол на полу. Наклониться и прокатить фитбол поочередно в правую и левую стороны. Повторить 6-8 раз. 6.Прыжки поочередно на одной ноге вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове, поддерживая руками. 2.Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. 3. И.п. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Выполнить медленные пружинистые покачивания. 4.Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».</p>	Релаксация под музыку.
2.	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>Повторяется комплекс упражнений первого занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.И.п. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, ноги вытянуты, в упоре на носки, выполнить шаги руками вперед и назад по 4 шага. 2.И.п. Лежа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе, выполнить поочередные махи прямыми ногами вверх. 3. И.п. Лежа спиной на фитболе, кури в стороны, угол между голенью и бедром 90*. Точка контакта с фитболом на средней линии лопаток. 4. Подвижная игра «Цапля и лягушки»</p>	Релаксация под музыку.
3.	<p>Ходьба с имитацией животных</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.</p> <p>1.И.п. дети, стоят лицом друг к другу, держат фитбол перед собой. Поднять фитбол</p>	Релаксация под музыку.

	(обезьянка, лиса) Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p>вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.</p> <p>2.И.П. то же. Поднять фитбол в правую и левую стороны, поочередно, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз.</p> <p>3.И.п. то же. Поочередно прижать фитбол к груди и выпрямить руки. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4.И.п. сидя, лицом к друг другу, фитбол зажат стопами. Одновременно поднять фитбол (невысоко), опустить. Повторить 6-8 раз.</p> <p>5.Прыжки на фитболе и вокруг него поочередно.</p> <p>Повторить 6-8 раз.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.И.п.Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.</p> <p>2.И.п.Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и опирается ступней ступней в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие.</p> <p>3.И.п.То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх, удерживая равновесие.</p> <p>Игра-эстафета «Передай фитбол»</p>	
4.	Игровое занятие. Игра «Гуси – вид домашней птицы) (по К.К.Утrobiной)	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота, «Попади в обруч».</p> <p>2.Подвижные игры: «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Многобол», «Догонялки на фитболах».</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Повторяется игровое задание ОРУ.</p>	Релаксация под музыку.

Февраль

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба по полосе препятствий.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег «змейкой».</p> <p>Дыхательные</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.И.п. Сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. Повторить 6-8 раз</p> <p>2.И.п. то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги вперед на пятку. Повторить 6-8 раз.</p> <p>3.И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. Повторить 6-8 раз.</p> <p>4.И.п. лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередные махи прямыми ногами вверх.</p>	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утrobiной)

	упражнения, Построения в две колонны	Повторить 6-8 раз. 5.И.п. то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, сесть, положить его на ноги. Повторить 5-6 раз. 6.И.п. сидя на фитболе. «Пружинки» на фитболе на месте. Повторить 6-8раз.	
2.	Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки зв головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Повторяется комплекс упражнений первого занятия. Основная часть 1.И.п.Лежа на спине по полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.И.п.Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней ступней в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. 3.И.п. То же, при накате одноименной рукой и ногой, удерживая равновесие. Игра-эстафета «Кто быстрее возьмет фитбол».	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)
3.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Музыкально-ритмические движения. 1.И.п.о.с.Поднимать фитбол вверх. 2.И.п. то же. Круговые вращения фитбола перед собой и в стороны. 3.И.п.о.с. Приставные шаги в стороны, фитбол сверху, с приседанием. 4.И.п.Сидя на фитболе: -разводить руки вперед, вверх, в стороны; - поочередно поднимать ноги вперед, в стороны; -наклоны вперед, одновременно руки вытянуть вперед; -наклоны в стороны, руки вытянуть поднять вверх. 5. Подскоки вокруг фитбола. Основная часть 1. Прокатывание мяча «змейкой» между предметами. 2. Игровое упражнение «Попади в обруч». 3.И.п.Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него поднять таз, выпрямить ноги.	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

		Подвижная игра «Ловишка с фитболом».	
4.	Ходьба с имитацией животных (медведь, уточка). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>Повторяется комплекс упражнений третьего занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.И.п. Лежа на спине. На полу, ноги согнуты в коленях в упоре на фитболе, руки над головой. Поднять верхнюю часть туловища, руками коснуться колен., вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.</p> <p>2.И.п. стоя на коленях, Грудь в упоре на фитболе, руки согнуты в локтях на фитболе. Выполнить отжимание от фитбола. Повторить 5-6 раз.</p> <p>3.И.п. сидя на полу, спиной к фитболу, руки на фитболе. Опираясь на него поднять таз, выпрямить ноги. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4.Подвижная игра «Найди свой фитбол».</p>	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной)

IV этап

Март

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения, Построения в две колонны	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>1.И.п. Руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. Повторить 6-8 раз.</p> <p>2.И.п. ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. Повторить 5-6 раз.</p> <p>3.И.п.о.с. фитбол лежит на полу. Прокатить фитбол вокруг себя. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4.И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол. Повторить 5-6 раз.</p> <p>5.И.п. о.с. руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитбол, выпрямиться. Повторить 5-6 раз.</p> <p>6.И.п. то же. Прыжки вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.И.п. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на фитболе. Опираясь на фитбол поднять</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

		<p>таз, выпрямить ноги. Повторить 5-6 раз</p> <p>2.И.п. в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги подкатить фитбол к груди. Повторить 5-6 раз.</p> <p>3.И.п. то же, опираясь на фитбол одной ногой. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4. Эстафета «Прокати фитбол через препятствия»</p>	
2.	<p>Ходьба, имитационные упражнения: «аист», «паучок»</p> <p>Бег.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Повторяется комплекс упражнений первого занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»</p> <p>2.И.п. Стоя на коленях, лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Повторить 5-6 раз.</p> <p>3.И.п. то же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. Повторить 5-6 раз.</p> <p>4. Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на фитбол. Кто останется без фитбола – проиграл).</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
3.	<p>Ходьба.</p> <p>Ходьба по полосе препятствий.</p> <p>Бег.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p>Музыкально-ритмические движения.</p> <p>К разученному комплексу добавляются движения:</p> <p>-повороты вокруг себя, фитбол держать над головой; Повторить 5-6 раз.</p> <p>-сидя на фитболе, переступая повернуться вокруг себя; Повторить 5-6 раз.</p> <p>-ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч; Повторить 5-6 раз.</p> <p>-прокатывание фитбола вокруг себя; Повторить 5-6 раз.</p> <p>-подпрыгивание на фитболе. Повторить 5-6 раз.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз.</p> <p>2.Игровое упражнение «Кто выше подбросит?» Повторить 5-6 раз.</p> <p>3.И.п. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 5-6 раз.</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
4.	<p>Ходьба.</p> <p>Прокатывание</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ</p> <p style="text-align: center;">Игровые задания.</p>	<p>Ходьба по</p>

	<p>фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег враспынную – «Догони фитбол» Дыхательные упражнения.</p>	<p>«Кто дальше бросит», «Кто дольше продержится на фитболе», «Кто дольше продержит фитбол на голове» Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе», «Передай фитбол» «Кто быстрее прокатит фитбол через препятствия «Доставь пакет»». Основная часть Повторяется комплекс упражнений четвертого занятия.</p>	<p>массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
--	--	---	--

Апрель

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1.	<p>Ходьба. Имитационные упражнения «Лягушка», «Петушок» Бег. Дыхательные упражнения, Построения в две колонны</p>	<p>ОРУ Парные упражнения с одним фитболом. 1.И.п. дети, стоят лицом друг к другу, держат фитбол перед собой. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2.И.П. то же. Поднять фитбол в правую и левую стороны, поочередно, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 3.И.п. то же. Поочередно прижать фитбол к груди и выпрямить руки. Повторить 6-8 раз. 4.И.п. сидя, лицом к друг другу, фитбол зажат стопами. Одновременно поднять фитбол (невысоко), опустить. Повторить 6-8 раз. 5.Прыжки на фитболе и вокруг него поочередно. Повторить 6-8 раз. Основная часть 1.Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. Повторить 5-6 раз. 2.И.п. лежа на животе на фитболе, перевернуться с перекатыванием на спину. Повторить 5-6 раз. 3.Эстафета «Чехарда через фитбол».</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекалывание мелких предметов ногами.</p>

		(Ставится в ряд несколько фитболов на расстоянии, игрок перепрыгивает через них и возвращается к команде).	
2.	Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверх; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Повторяется комплекс упражнений первого занятия. Основная часть 1.И.п. Лежа на спине по полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Повторить 5-6 раз. 2.И.п. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. Повторить 5-6 раз. 3.И.п. То же, при накате одноименной рукой и ногой, удерживая равновесие. Повторить 5-6 раз. Игра-эстафета «Кто быстрее возьмет фитбол».	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
3.	Ходьба с имитацией животных «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале-марте) Основная часть 1.И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз. 2.Игровое упражнение «Кто выше подбросит?» Повторить 5-6 раз. 3.И.п. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 5-6 раз.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
4.	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ Повторяется комплекс третьего занятия. Основная часть 1.Игровые задания: «Кто дальше бросит», «Кто дольше продержится на фитболе» 2.И.п. лежа на животе на фитболе, перевернуться с перекатыванием на спину. Повторить 5-6 раз. 3.И.п. в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги подкатить фитбол к груди. Повторить 5-6 раз. 4.И.п. то же, опираясь на фитбол одной ногой. Повторить 5-6 раз. 5.Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

Перспективный план работы с детьми подготовительной к школе группы

Октябрь

Задачи:

- закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить базовым положениям при выполнении упражнений.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
<u>1</u>	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОРУ (Дозировка - 5-7 раз)</i></p> <p>1.И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. 2.И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. 3.И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя. 4.И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол. 5.И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться. 6.И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;"><i>Основная часть.</i></p> <p>1.Закрепить обучение правильной посадки на фитболе. 2.Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. 3.Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Подвижная игра «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.)</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
<u>2</u>	<p>Ходьба имитацией движений (медведь, утка,</p>	<p style="text-align: center;"><i>ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</i></p> <p>1.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. 2.И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>

	петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p>3.И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п..</p> <p>4.И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитболом. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».</p> <p>5.И.п.- спиной упереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.</p> <p>6.И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.</p> <p>2.Игровое упражнение «Сбей кеглю».</p> <p>3.Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)</p>	
3	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. Построение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.</p> <p>3.И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.</p> <p>4.И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.</p> <p>5.И.п.- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.</p> <p>6.Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.</p> <p>2.Упражнения с фитболом: из и.п. – лежа на спине, на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его. Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>3.Из и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
4	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p style="text-align: center;">Повторяется комплекс упражнений первого занятия.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть.</p> <p>1.Прокатывание фитбола в ворота.</p> <p>2. Перебрасывание его друг другу разными способами.</p> <p>3. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.</p> <p>Подвижная игра «Цапля и лягушки»</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

	две колонны.	<p>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».</p> <p>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»).</p>	
--	--------------	---	--

Ноябрь

Задачи:

- учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации);
- выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений;

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1	<p>Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p>ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. 2.И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук. 3.И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. 4.И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. 5.И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.</p> <p>Основная часть.</p> <p>1.Выполнять самостоятельные покачивания. 2.Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону. 3.Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах).</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>

		Подвижная игра «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.	
<u>2</u>	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p align="center">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно. 2.И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок. 3.И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо. 4.И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу. 5.И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот и опереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях. 6.Прыжки сидя на фитболе на месте.</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>1.Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. 2.Игровое упражнение «Кто дальше бросит» 3.Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.</p>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
<u>3</u>	Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p align="center">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. 2.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. 3.И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь. 4.И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. 5.И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)</p> <p align="center">Основная часть</p> <p>1.Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги, от пола балансируя руками. 2.Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад 3.Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. Эстафета «Передай фитбол».</p>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
<u>4</u>	Ходьба. Ходьба по полосе	<p align="center">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.</p>	Упражнения для профилактики

препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.		2.И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной. 3.И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны. 4.И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях. 5.И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки. 6.Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища). <p style="text-align: center;">Основная часть</p> 1.Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове. 2.Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. Сидя на фитболе – «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны. Подвижная игра «Найди свой фитбол».	плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.
---	--	--	--

Декабрь

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- упражнения на растягивание с использованием фитбола.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1	Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> Упражнения выполняются в парах с одним фитболом 1.И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него. 2.И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны. 3.И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки. 4.И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания. 5.И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. 6.Попрыгать друг за другом вокруг фитбола. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> 1.Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении. 2.Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук 3.Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе: - ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его;	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.

	упражнения. Построение в две колонны.	- переступать по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево. Подвижная игра «Догони меня на фитболе».	
<u>2</u>	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Упражнения выполняются в парах с одним фитболом:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п. 2.И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх. 3.И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону. 4.И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания. 5.И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. 6.Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. 2.Игровое упражнение «Попади в обруч». 3.Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук). <p>Подвижная игра «Пингвины на льдине».</p>	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.
<u>3</u>	Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. 2.И.п. – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги. 3.И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя. 4.И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п. 5.И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. 6.И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. 2.Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой. 3.Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. <p>Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением убирается один фитбол).</p>	Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

<p>4</p>	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу. 2.И.п. – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п. 3.И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе. 4.И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п. 5.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. 6.И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. 2.Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. 3.Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот. Подвижная игра «Ловишка с фитболом».</p>	<p>Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.</p>
-----------------	---	--	--

Январь

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- упражнения на растягивание с использованием фитбола.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
<p>1</p>	<p>Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. 2.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. 3.И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать. 4.И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед. 5.И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. 2.Перебрасывание фитбола друг другу</p>	<p>Релаксация под музыку.</p>

		<p>разными способами.</p> <p>3. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».</p>	
<u>2</u>	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.</p> <p>Бег. Бег с высоким подниманием коленей.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать.</p> <p>3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.</p> <p>4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.</p> <p>5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.</p> <p>6. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>2. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p>3. Лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.</p> <p>Подвижная игра «Догонялки на фитболе».</p>	<p>Релаксация под музыку.</p>
<u>3</u>	<p>Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.</p> <p>1. И.п. – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.</p> <p>2. И.п. – то же. Поднимать фитбол в стороны.</p> <p>3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.</p> <p>4. И.п. – то же. Поочередно выполнять приседания</p> <p>5. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами.</p> <p>Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.</p> <p>6. И.п. сидя на фитболе, один ребенок прыгает, другой – вокруг него.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.</p> <p>2. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности,</p>	<p>Релаксация под музыку.</p>

		разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. 3.То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх. Эстафета «Передай фитбол».	
4	Игровое занятие Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К. Утробиной).	ОРУ (Дозировка- 5-7 раз) Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки на фитболе». Основная часть. Повторяется игровое задание ОРУ	Релаксация под музыку.

Февраль

Задачи:

- учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;
- упражнения на растягивание с использованием фитбола.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
1	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	ОРУ (Дозировка- 5-7 раз) 1.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. 2.И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку. 3.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. 4.И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. 5.И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги. 6.Прыжки на месте на фитболе. Основная часть 1.Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. 2.Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». 3.Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной)
2	Ходьба. Ходьба с выполнением	ОРУ (Дозировка- 5-7 раз) 1.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно	Точечный массаж и дыхательная

	заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх. два – ходьба на пятках, руки за головой, три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.	<p>опускать.</p> <p>2.И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.</p> <p>3.И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.</p> <p>4.И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.</p> <p>5.И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги. Подпрыгивать на фитболе.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.</p> <p>2. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.</p> <p>3. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».</p>	гимнастика (по К.К.Утробинной)
3	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Музыкально-ритмические движения.</p> <p>1. Поднять фитбол вверх, выполнить круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны.</p> <p>2. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверх, с приседанием.</p> <p>3. Сидя на фитболе:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разводить руки вперед, вверх, в стороны. - поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; - наклоняться вперед, руки поднимать вперед; - в стороны, руки поднимать вверх. <p>4. Выполнять подскоки вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.</p> <p>2. Игровое упражнение «Попади в обруч».</p> <p>3. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги</p> <p>Подвижная игра «Ловишка с фитболом».</p>	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)
4	Ходьба. Имитационные упражнения «медведь»,	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка - 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>2.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.</p> <p>3.И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с</p>	Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

«уточка». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.		<p>фитболом не сгибать.</p> <p>4.И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.</p> <p>5.И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п. Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. 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.</p> <p>2. Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты е в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола</p> <p>3. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.</p> <p>Подвижная игра «Найди свой фитбол».</p>	
--	--	--	--

Март

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
<u>1</u>	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.</p> <p>Бег. Бег «змейкой».</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>2.И.п. – ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>3.И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.</p> <p>4.И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5.И.п. – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.</p> <p>6.И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1. Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.</p> <p>2. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.</p> <p>3. То же, но опираться на фитбол одной ногой.</p> <p>Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».</p>	<p>Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>

<u>2</u>	Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>1.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.</p> <p>2.И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).</p> <p>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.</p> <p>3.И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.</p> <p>4.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.</p> <p>5.Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».</p> <p>2.Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.</p> <p>3.То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p> <p>Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
<u>3</u>	Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Музыкально-ритмические движения.</p> <p>К разученному комплексу добавляются движения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повороты вокруг себя, фитбол держать над головой; - сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя; - ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч; - прокатывание фитбола вокруг себя; - подпрыгивание на фитболе. <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>2.Игровое упражнение «Кто вше подбросит?».</p> <p>3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.</p> <p>Подвижная игра «Ловишки с фитболом».</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
<u>4</u>	Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной	<p>ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Игровые упражнения:</p> <p>«Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».</p>	Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные

рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег врассыпную – «Догони фитбол». Дыхательные упражнения.	<p>Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».</p> <p>Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. 2. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. 3. Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. 4. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 	упражнения.
---	---	-------------

Апрель

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

№ занятия	Содержание занятия		
	1 часть (вводная 3-5 мин.)	2 часть (основная)	3 часть (заключительная 3-4 мин.)
<u>1</u>	Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.	<p align="center">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Парные упражнения с одним фитболом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Перебрасывание фитбола друг другу. 2. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. 3. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу. 4. Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. 5. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. <p align="center">Основная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. 2. Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. 3. Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. <p>Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии.) Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.</p>	Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

<p>2</p>	<p>Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхат-ые упражнения. Построение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Парные упражнения с одним фитболом. 1.Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди. 2.Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами. 3.Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами. 4.То же, сидя на полу. 5.Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатать мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой. 6.Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди. 2.То же, но опора на фитбол одной ногой. 3.Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева. Подвижная игра вдвоем на фитболе.</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
<p>3</p>	<p>Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.</p>	<p>ОРУ Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).</p> <p>Основная часть</p> <p>1.Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. 2.Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно Подвижная игра «Догонялки на фитболе».</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>
<p>4</p>	<p>Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.</p>	<p style="text-align: center;">ОРУ (Дозировка- 5-7 раз)</p> <p>Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте), стараясь выполнять в одном темпе.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>1.Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?» 2.Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. 3.Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»</p>	<p>Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.</p>

Список используемой литературы:

1. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. [Текст]. СПб. РГПУ им А.И. Герцена, 2011. - 230с.
2. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]. СПб. РГПУ им А.И.Герцена,2010. - 205с
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. [Текст]. - СПб.: Речь, 2002. - 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. [Текст]. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». [Текст]. - СПб.: Речь, 2002. - 108- 176 с.
6. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». [Текст]. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2006.1-24 с.
7. Сайкина.У.Г., Кузьмина С.В. Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», [Текст]. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2005.1-135с