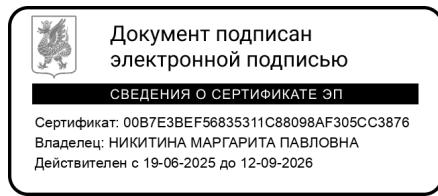


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 342 комбинированного вида»  
Приволжского района г. Казани



01.09.2025

4

Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Задорная гимнастика»  
(ДЛЯ ДЕТЕЙ 1,5-4 ЛЕТ)

Автор-составитель:  
Рагимова Лилия Викторовна

Казань, 2025

## **I.Пояснительная записка.**

. Система воспитательно-оздоровительной работы ДО наряду с другими современными здоровьесберегающими факторами включает в себя блок дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

Рабочая программа показывает, как с учетом конкретных условий, образовательных потребностей и особенностей развития детей дошкольного возраста создается индивидуальная педагогическая модель образования в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования.

В условиях дошкольного образования и с учетом его специфики данная система (модель) представляет собой оптимальные психологопедагогические условия, обеспечивающие становление общечеловеческих ценностей, базиса личностной культуры, социальную успешность ребенка дошкольного возраста. Составляющими этих условий являются:

- содержательные условия;
- организационные условия;
- технологические условия (принципы, методы, приемы);
- материально-технические условия (развивающая среда);
- социо-культурные условия (взаимодействие с родителями, социальными партнерами различных социо-культурных институтов); -контрольно-диагностические условия.

Рабочая программа разработана с учетом методических рекомендаций по физическому воспитанию дошкольников:

- **Федеральные государственные образовательные стандарты к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования**  
Приказ от 17 октября 2013г. N 1155,

- **Методическое письмо «Рекомендации по экспертизе образовательных программ для дошкольных образовательных учреждений Российской Федерации»**  
(Методическое письмо Министерства образования РФ от 24.04.95г.№46/19-15)

-**Типовое положение о дошкольном образовательном учреждении от 27 октября 2011 г. N 2562 г. Москва (Постановление Правительства РФ) -СанПиН 2.4.1.2660-10**  
«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.08.2010, регистрационный номер 18267)

**В данной рабочей программе представлены занятия, разработанные на основе следующих положений:**

- Физкультурно – оздоровительное направление является частью всей воспитательно-образовательной работы в ДОУ и взаимосвязана со всеми ее направлениями. Особено, важное, значение для воспитания и развития ребенка имеет связь занятий физической культуры с игрой. Такая разносторонняя связь повышает интерес детей к занятиям физической культуры и к игре.
- Для развития физической культуры необходимо создавать развивающую среду, постепенно вовлекая в этот процесс детей, вызывая у них радость, удовольствие, от материала в физкультурных уголках. Большое значение имеет удачный подбор материалов для занятий, удобное и рациональное размещение, доброжелательное отношение педагога к каждому ребенку; эмоционально – положительная атмосфера занятий.

## **Актуальность.**

В настоящее время общество стремится к тому, чтобы все дети, начиная с раннего возраста, росли крепкими и здоровыми, гармонически развитыми. Здорового ребенка легче воспитывать, учить и воспитывать. У него быстрее формируются необходимые умения и навыки. Он быстрее адаптируется и адекватно принимает все предъявляемые к нему требования. Здоровье это необходимая предпосылка правильного формирования детского характера, развития воли, природных способностей.

Вместе с тем результаты научных исследований свидетельствуют о том, что уже в дошкольном возрасте здоровых детей становится все меньше и меньше. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, слабая память, низкая работоспособность. Гиподинамия и проблемы со здоровьем поглотили не только взрослых, но и детей. Они стали более ленивы и не представляют себе времяпровождения без телевизора и компьютера.

Современная типовая программа по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, несомненно, оказывает большое влияние на развитие двигательной активности детей. Но составляется она на основе обязательного содержания по физическому развитию. И зачастую рамки программы не позволяют использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов.

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится «фитбол-гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Одним из приоритетных направлений деятельности нашего дошкольного отделения является оздоровление воспитанников. В настоящее время значительно возросло количество детей с плохим здоровьем, появляется всё больше детей с частыми простудными заболеваниями, излишним весом, нарушением осанки, плоскостопием. Потому актуальна стала проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности «как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека».

На основе коррекционных методик Потапчук А.А. а также программы «Танцы на мячах», разработанной Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста, были разработаны новые формы проведения физкультурных занятий для проведения кружковой работы в клубе «Здоровячок» с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления дошкольников.

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений.

Особенностью данного курса является использование на занятиях одного из таких снарядов: удивительные чудо-мячи – фитболы.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определенные свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Мяч имеет форму шара. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Мячи обладают еще и вибрационным воздействием. Вибрация активизирует регенеративные процессы, благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, но главное формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

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

Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач.

Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время

динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### ***Принципы построения программы***

При разработке программы базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, врачебно-педагогический контроль.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и *специальным требованиям*:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием разделов физкультурно-оздоровительной программы ДОУ и фитбол-гимнастики;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного (кружкового) образования;
- личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Оздоровительная работа на занятиях по фитбол-гимнастике строится на *основных принципах*: доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей; постепенность - от простого к сложному; повторяемость и систематичность занятий.

### ***Цель и задачи программы***

**Цель** данной программы заключается в содействии всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни, повышению способности детского организма к физическим нагрузкам.

#### ***Задачи:***

- дать детям представление о форме и физических свойствах мяча;
- учить правильной посадке на мяче;
- учить основным движениям с мячом;
- учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать умение координировать речь, дыхание, движения;

- формировать правильную осанку;
- развивать и укреплять все основные мышечные группы;
- содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную систему, улучшать обменные процессы в организме, оптимизировать пищеварение и теплорегуляцию, и предупреждать застойные явления;
- улучшать физические способности: координацию движений, силу, выносливость, скорость;
- укреплять и формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластиности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;
- повышать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- знакомить родителей с новыми физкультурно-оздоровительными направлениями, развивать у них желание заниматься вместе с детьми

## ***Содержание программы***

Программа составлена на основе разработок Т.С.Овчинниковой и А.А.Потапчук, для детей 1,5-4 летнего возраста, в соответствии с их возрастными особенностями. Наполняемость группы – не более 15 детей. Длительность занятий 10-20 минут в зависимости от возраста, количество занятий два в неделю.(согласно нормам СанПин)

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения.

Начиная со второй половины года в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика на мяче. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели на занятиях по физической культуре и в кружковой работе. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста.

Занятия в младшей группе, особенно в начале обучения, в первом полугодии, не имеют строго очерченной трехчастной формы, не все имеют большую мышечную нагрузку, в них преобладают множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, также различные игры с развернутым речевым содержанием, проговариванием различных стихотворных текстов. Ритм стихов помогает подчинить движения тела определенному темпу, сила голоса определяет их амплитуду и выразительность. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания. Упражнения выполняются в сопровождении детских песен, движения соответствуют текстам песен.

Со второго полугодия занятия чаще проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) *Подготовительная часть* включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей, друг за другом, пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В *основной части* занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) *Заключительная часть:* проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программа содержит следующие разделы.

### **I. Знакомство с основами фитбол-гимнастики.**

Содержание раздела: Обучающие общеразвивающие, дыхательные, игровые упражнения на координацию движений, дыхания, речи.

- Тестирование.
- Знакомство с формой мяча, физическими свойствами.
- Обучение правильной посадке на мяче. Дыхательные упражнения.
- Обучение основным движениям с мячом, основным исходным положениям в фитбол-гимнастике.
- Игровые упражнения на координацию движений и речи, «Звучащие стихи».

### **II. Фитбол-сказки.**

Содержание раздела: Двигательная сказкотерапия с использованием упражнений фитбол-гимнастики.

- Учебно-тренировочное занятие: «Часики».
- Игровое занятие: «Веселые мячики».
- Учебно-тренировочное занятие: «Улыбка»

- Игровое творческое занятие: «Наши любимые мультфильмы»
- Учебно-тренировочное занятие: «Мои цыплята».
- Игровое творческое занятие: «Веселое подворье».
- Учебно-тренировочное занятие: «Барбарики».
- Игровое творческое занятие: «Барбарики».
- Учебно-тренировочное занятие: «Гномики»
- Открытое занятие. Тематика занятия выбирается вместе с детьми.

### ***III. Фитбол-ритмика.***

Содержание раздела: Музыкально-ритмический комплекс, построенные на связи фитбол-гимнастики с музыкой.

- Знакомство с мнемотаблицей.
- «Колобок».
- «Волк и семеро козлят»
- «Подарок лесовичка».
- «Настоящая красавица».
- Тестирование.
- Творческое занятие: «Придумай сказку»

#### ***К концу года дети должны знать:***

- иметь представления о форме мяча;
- иметь представление о физических свойствах мяча;
- знать простейшие движения с мячом;
- знать основные исходные положения фитбол-гимнастики.

#### ***К концу года дети должны уметь:***

- самостоятельно проверять правильность посадки на мяче;
- делать основные движения с мячом;
- принимать исходные положения фитбол-гимнастики.
- расслабляться.

## ***Методика проведения***

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например, «Боксер», «Перекат»

В среднем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает действие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

## ***Структура занятий:***

- I. Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.
- II. Основная часть. Основные виды движений.
- III. Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

**Формами контроля при организации работы** является проведение контрольно-проверочных занятий с использованием тестов оценки двигательных качеств дошкольников (в начале и конце обучения).

**Примерное содержание упражнений в младшей группе**

Мес яц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь	Дать представления о форме физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</li> <li>- «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;</li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</li> </ul>
Ноябрь, декабрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) повороты головы вправо—влево;</li> <li>б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону;</li> <li>в) поднимание и опускание плеч;</li> <li>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</li> <li>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</li> <li>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ul> </li> <li>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</li> </ul>
Январь, февраль	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</li> <li>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</li> <li>-«Приседания »и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</li> <li>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</li> <li>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</li> <li>-«Шагаем по фитболу»и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</li> </ul>

Март	Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</li> <li>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</li> <li>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</li> <li>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</li> <li>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры (см. Приложение)</i></p>
Апрель	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</li> <li>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</li> <li>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>- Подвижные игры»</li> </ul>
Май	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</li> <li>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</li> <li>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</li> <li>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</li> <li>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</li> </ul>

## **Список используемой литературы:**

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
6. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
7. Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
8. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
9. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
10. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
11. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьесформирующее физическое развитие. М. 2001.

## **Приложение**

### **Примерные игры с фитболами для детей младшего и среднего дошкольного возраста.**

1. «**Догони мяч**» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом, когда все дети прокатят мяч.
2. «**Попади мячом в цель**» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «**Докати мяч**» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «**Толкай ладонями**» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «**Толкай развернутой ступней**» толкать мяч вперед ногой.
6. «**Бусины**». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «**Сбор урожая**». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «**Лохматый пес**». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «**Замри**». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «**Смена направления**» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

### **Примерные упражнения на фитболе.**

1. «**Веточка**» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.
2. «**Качели**» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.
3. «**Лягушка**» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «**Собачка виляет хвостиком**» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка

вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

**5. «Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

**6. «Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

**7. Упражнение «бокс» руками.** Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед.

**8. «Клюем зернышки».** Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крыльышки».

**9. «Юла».** Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

**10. «Пружинка»** - ребёнок, сидя на мяче, делает пружинистые движения.

**11. «Лошадки»** - пружинка с выпрямлением рук вперед и пощёлкиванием языком.

**12. «Хлопки»** - руками над головой, сначала выполнением в медленном темпе, затем в быстром темпе.

**13. «Рыбка»** - лёжа на мяче на животе, делается упор разведёнными руками и ногами о пол, голова опущена в низ, затем руки и голова одновременно поднимаются.

**14. «Помашем хвостиком»** - руки согнуты в локтях, чуть-чуть отведены в стороны, пальцы сжаты кулак. Вращательные движения тазом из стороны в сторону («виляем хвостиком»).

**15. «Паук»** - и. п.: лёжа на мяче на животе, руки и ноги прямые, расставлены в стороны. Раскачивание вперед, назад, без отрыва рук и ног от пола, голова при этом движется вверх-вниз.

#### **Упражнения на мячах для увеличения подвижности позвоночника и суставов.**

1. И. п. – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

2. И. п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

3. И. п. сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить тоже с левой рукой.

4. И. п. – лёжа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны вверх, ноги в упоре на полу.

5. И. п. – лёжа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

6. И. п. – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить находящийся между ногами фитбол.

7. И. п. сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

8. И. п. – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной, затем к другой ноге