

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.



Утверждаю  
Заседующий МБДОУ  
«Зетсайский районский центр физкультурно-спортивной работы» ЗМР РТ  
И.И. Сафиуллина  
Пр. №15 от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная программа  
по развитию физических качеств у детей 3-7 лет  
«Фитбол-гимнастика»**

Программу составила:  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории  
Шайхутдинова Гульзира Асхадулловна

г. Заннек 2024г.

## Рецензент

Ахметова Э. Т. К.п.н,ст.преподаватель НИСПТР.

### Автор:

Шайхутдинова Гульзира Асхадулловна инструктор по физической культуре МБДОУ  
“Солнышко”

### Фитбол- гимнастика.

Программа развития физических качеств у детей 3-7 лет

Шайхутдинова Гульзира Асхадулловна- г Заинск, РТ: МБДОУ, 2014г

### Рецензия

На авторскую программу “Фитбол- гимнастик” Шайхутдиновой Гульзиры Асхадулловны Инструктора по физической культуре МБДОУ “Детский сад “Солнышко” г Заинск, Республика Татарстан Программа “Фитбол –гимнастика” разработана инструктором по физической культуре Шайхутдиновой Г.А.. для детей дошкольного возраста. Данная программа имеет социальную значимость и представляет практический интерес. Структурно пособие состоит из пояснительной записки, программы обучения, приложений, календарно- тематического плана, стихов, различных упражнений, список использованной литературы. Данная программа демонстрирует актуальность данной темы в малоподвижном образе жизни, новизну, а также является инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.

Целью данной работы является оздоровление дошкольников в ДОУ посредством Фитбол- гимнастика. Здесь осуществляется комплексная работа по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол- гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия, развитие физических качеств и укрепление здоровья детей. Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребенок оценивает свое “Я” непосредственными усилиями, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость. Исходя из цели, подробно составлены комплексы упражнений по фитбол- гимнастике, комплексы упражнений звуковой гимнастики для групп детского сада. Разнообразны методы и формы работы с детьми, что дает явное преимущество для данной программы, представлены упражнения в стихах, представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Также составлен подробный учебно- тематический план на весь учебный год. В учебном плане четко прослеживается, что занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное- формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Программа “Фитбол- гимнастика” является ресурсным средством, которое может изменяться и дополняться педагогом в соответствии с собственными взглядами и нуждами группы. Представленная программа поможет более эффективно и качественно справляться с поставленными задачами, творчески строить свою работу и организовывать образовательно- двигательную деятельность детей. Программа представляет собой логически структурированное и содержательно наполненное практическое руководство, которое может быть использовано педагогами дополнительного образования в своей практической деятельности.

Ст.преподаватель факультета повышения

Квалификации, к.п.н. , Э.Т. Ахметова.

## **Выписка**

Из решения заседания научного совета факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки, Набережночелнинского института социально-педагогических технологий и ресурсов

От 19 ноября 2014г.

Слушали: Об утверждении авторской программы.

Постановили: Утвердить образовательную программу “ Фитбол- гимнастика” по развитию физических качеств у детей, рекомендовать ее к использованию в практической работе педагогам дошкольных образовательных учреждений.

Автор: Шайхутдинова Гульзира Асхадулловна, инструктор физической культуры МБДОУ “ Солнышко”, г Заинск, Республика Татарстан.

Рецензент:

Кандидат педагогических наук, ст. преподаватель Э. Т. Ахметова

Декан факультета повышения квалификации

И профессиональной переподготовки ,

К.П.Н.. \_\_\_\_Г.И.Гиллязова

## Содержание

Пояснительная записка-----	2
Содержание программы-----	3
Перспективный план обучения упражнениям на фитболе-----	7
1 год обучения-----	7
2 год обучения-----	9
3 год обучения-----	11
4 год обучения-----	12
Комплекс дыхательных упражнений-	13
Подвижные игры с фитболом-----	15
Критерии отслеживания результативности программы-----	15
Глосарий-----	17
Список Литературы-----	17

## Пояснительная записка

Данная программа превышает основную программу дошкольного образования “От рождения до школы” под редакцией Н.Е.Вераксы тем, что она направлена на развитие двигательных способностей детей и рассматривает основы формирования правильной осанки, гармоничного развития всех звеньев опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки и укрепление здоровья детей. Только системный подход к организации физкультурно-коррекционных мероприятий позволит эффективно осуществлять коррекцию нарушений в физическом развитии ребенка.

**Актуальность и новизна:** одно из таких направлений является использование фитбол-гимнастика. Это большой упругий мяч, на котором можно выполнять разнообразный комплекс упражнений, как сидя с пружинящими движениями, так и лежа на нем для всех основных групп мышц. Это новое современное направление оздоровительной работы. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих профилактических задач.

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

Фитбол большой мяч диаметром 45-75 см, - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Систематическое использование фитболов на занятиях кружковой работы способствует улучшению координации движений, снижению нарушений опорно-двигательного аппарата, активизации дыхательной системы, позволит достичь поставленной цели-предупреждения нейроортопедических нарушений у детей посредством использования больших гимнастических мячей.

Фитбол-гимнастика- это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи ( Казанская А. В , Пикалева Е. Ю.,2001):

Развитие двигательных качеств;

Обучение основным двигательным действиям;

Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;

Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;

Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;

Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;

Развитие мелкой моторики и речи.

### **Цель программы.**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

### **Задачи программы.**

#### **Оздоровительные:**

Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### **Образовательные:**

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества:

Выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

### **Воспитательные:**

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол- гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Целенаправленная работа с использованием фитбол- гимнастика=и, позволяет достичь следующих результатов:

- Использование комплексов фитбол- гимнастики на занятии тренирует основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушения осанки;
- Занятия с использованием дыхательной гимнастики, формирует правильное дыхание;
- Упражнения без устойчивой опоры тренируют развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость;
- Использование фитболов оказывает общее стимулирующее влияние на физиологическое состояние ребенка, повышает эмоциональный фон занятий, вызывая положительный настрой.

### **Срок реализации:**

Срок реализации- 4 года. Программа рассчитана на детей со второй младшей группы по старший подготовительный возраст. Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней- 20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий 1 раз в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам.

### **Содержание программы.**

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 средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике, и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

### **Ожидаемые результаты:**

Формирование и закрепление правильной осанки, и стопы.

У детей появиться интерес к фитболу и желание работать с ним самостоятельно.

Дети овладеют комплексом упражнений с фитболом, способствующим профилактике нейроортопедических нарушений.

Дети активизируют представления о некоторых частях света и пополняют словарный запас.

### **Формы подведения итогов:**

В конце разучивания каждого комплекса устраивается открытое занятие для родителей детей, занимающихся по данной программе.

### **Содержание занятия**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе ( мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

### **Подготовительная часть**

Ходьбу вокруг мячей “змейкой”, бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за “ рожки” на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении- сидя на мяче, выполняется

пружинящие движения. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

**Упражнения:**

Наклоны головой вперед- назад и вправо-влево. Темп медленный .

Повороты головой направо- налево. Темп медленный.

Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

Наклоны туловища вправо- влево. Темп средний.

Повороты туловища направо-налево. Темп средний.

“ Лестница”- поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же ( плечи, пояс, два хлопка внизу помячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба, сидя на мяче вперед-назад ( не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче, как можно выше отрываясь от пола

Прыжки, сидя на мяче вокруг себя ( подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

### **Основная часть**

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лежа на мяче ( на спине и животе), лежа на коврике( на спине и животе).

**Упражнения стоя:**

Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх- вниз ( 5-10 раз)

Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево ( руки с мячом на уровне груди).

“ Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

Ходьба по кругу, держа мяч над головой ( руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “ змейкой” , постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

Катание мяча друг- другу.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

Стоя ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола ( колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

### **Упражнения, сидя на мяче:**

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Сидя на мяче( пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие ( руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

### **Упражнения, лежа на коврике, на спине:**

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед- назад сгибая и выпрямляя ноги.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

### **Упражнения, лежа на коврике, на животе:**

Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища ( по возможности подниматься как можно выше).Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

**Упражнения, лежа на мяче, на животе:**

“ Качалочка”.Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лежа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лежа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

“ Самолет”. Лежа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

**Упражнения, лежа на спине,на мяче:**

“ Звездочка”. Лежана спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

Перекааты на спине вперед- назад. Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание

“ Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребенка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

**Заключительная часть**

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лежа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

**1 год обучения.**

**Содержание упражнений 2 младшей группы**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь ,Февраль.	Обучить правильной посадке на фитболе.	- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп ( должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо- влево; Б) поочередное поднимание рук вперед, вверх, в сторону; В) поднимание и опускание плеч; Г) скольжение руками по поверхности фитбола; Д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; Е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

		- игра с фитболом: «Догони мяч», «Голкай ладонями», «Голкай развернутой ступней».
Март, Апрель, Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	<p>– «Руки в стороны» и. п.: стоя мячом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>- « Бег врассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>- «Приседания»и.п. – упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1- присесть на пятки, фитбол прижать к коллег=ням; на счет2- вернуться в и.п.;</p> <p>- и.п. лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо- влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально</p> <p>- «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;</p> <p>-«Переходы» переходы из положения упор: сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и. п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и. п.: лежа на спине, на полу, согнутые в колени и сжать фитбол. Можно выполнить одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача »и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол- в руках. Передавать фитбол из рук в ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>-«Полет»и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>

### Организационно- методические указания

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе.

**2 год обучения.**

### Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь, Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в	<p>- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «Вертолет » в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны- вверх- вперед- вниз. Выполнять</p>

	сочетании с покачиваниями на фитболе.	прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.:сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Декабрь, Январь, Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-т «Ноги вперед»поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись»наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март, Апрель, Май.	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны»и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; - «Пошагаем»и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п. - «Пошагаем и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - «Выше ноги»и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед (крылышки). Голову не поднимать; - «Ноги выше»и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу,ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи- над кистями; -и.п. : то же . Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Махи ногами» и.п. : лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

		<p>- и. п. : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>_ «Покачаемся» и .п : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
--	--	--

### Организационно- методические указания

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Используются музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3 год обучения.**

### Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь. Ноябрь.	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>- «Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед (крылышки). Голову не поднимать;</p> <p>- и. п. : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи- над кистями;</p> <p>-и. п. : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п. : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Декабрь. Январь. Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	<p>- «Покачиваемся» и. п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять , сгибая руки;</p> <p>- и. п. : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено- на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» и. п.: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p>

		- и.п. : то же. Выполнять одновременно обе руки.
Март. Апрель. Май.	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	- «Качаемся»и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и. п. : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо.

### Организационно- методические указания

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

**4 год обучения.**

### Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь. Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений равновесии	- «Махи»и. п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно мхи прямой ногой вверх; - и.п. : лежа на спине, на поу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь. Февраль.	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» И.п. : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положении лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; - «Поворот» »и.п. : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись»и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март. Апрель. Май.	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- «Наклонись» и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»и.п.: лежа на животе на фитболе, в упре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;

		<p>- «Подкати »и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п. : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>
--	--	--

### **Организационно- методические указания**

При самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

### **Комплекс дыхательных упражнений**

#### **- Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: сидя, стоя, лежа ( глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза ( кто, сколько сможет), затем плавный выдох через нос ( 5-10раз ).

#### **-Подышите одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, ноне напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. .левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз )

#### **- Воздушный шар**

И.п.:лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких- либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается ( 4-10 раз).

#### **-« Воздушный шар» в грудной клетке**

И. п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распираение грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

#### **«Воздушный шар» поднимается вверх**

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз)

#### **«Ветер»**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловища расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

#### **\_ «Радуга, обними меня»**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

#### **- «Дышем тихо, спокойно и плавно»**

Повторить 3-5 раз упражнение

### **Подвижные игры с фитболом.**

#### **- «Паровозик»**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребенок или педагог исполняет роль машиниста. Он «везет» ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

#### **-«Гусеница»**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки- это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передовать обратно.

#### **-«Быстрый и ловкий»**

Фитболы ( на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под веселую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок ( победитель)

#### **Критерии отслеживания результативности освоения программы:**

##### **Уровни освоения программы 2 младшая группа.**

###### **Высокий уровень.**

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

###### **Средней уровень**

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

###### **Низкий уровень**

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесия на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

##### **Уровни освоения программы в средней группе.**

###### **Высокий уровень.**

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

###### **Средний уровень**

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

###### **Низкий уровень**

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

##### **Критерии освоения программы в старшей группе.**

###### **Высокий уровень**

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способность самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

###### **Средний уровень**

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

###### **Низкий уровень**

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

##### **Уровни освоения программы в подготовительной группе.**

###### **Высокий уровень**

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организует игры.

#### **Средний уровень.**

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

#### **Низкий уровень**

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

#### **Глоссарий**

**Гимнастика**-совокупность упражнений для физического развития организма.

**Двигательная активность**-это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Как дитя природы, человек живет и развивается благодаря потребности в движении. Только при двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

**Здоровье**-это правильная, нормальная деятельность организма.

**Здоровье**-полное физическое, духовное и социальное благополучие человека.

**Классификация**-распределение по группам, разрядам, классам.

**Психомоторное развитие**-совокупность сознательно управляемых двигательных действий человека.

**Система**-нечто целое, представляющее собой единство закономерно расположенных и находящихся во взаимной связи частей.

#### **Физическое развитие-**

Процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств.

Совокупность некоторых морфофункциональных признаков, которые характеризуют в основном конституцию организма и выявляются посредством антропометрических и биометрических измерений.

**Физическое воспитание**-педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства.

**Физическая подготовленность**-соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

**Физическая культура**-часть общечеловеческой культуры, она рассматривается как основа формирования здорового образа жизни, в процессе которого и закладывается фундамент здоровья ребенка.

**Фитбол**-мяч для опоры.

**Эмоция**- душевное переживание, чувство.

#### **Список литературы**

Воробьева Т. А. Мяч и речь\ Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук.-СПБ; КАРО,2003.

Глазырина Л. Д. Физическая культура- дошкольникам; Программа и программные требования\ Л. Д. Глазырина.-М: ВЛАДОС, 2001.

Картушина М, Ю, Зеленый огонек здоровья: программа оздоровления школьников /М, Ю, Картушина,-М,:ТЦ «Сфера», 2004. 4.Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ: практическое пособие\ О. Н. Моргунова- Воронеж: ТЦ «Учитель» , 2005

5.Решетнева Г. А. Эффективность применения художественной гимнастики для профилактики нарушений осанки у детей дошкольного возраста\ Г. А. Решетнева, С. Г. Лемешева,-М.,2001.

6. Токачева Т. Э . Утренняя гимнастика с фитболом для второй младшей группы: метод. Пособие\ Т, Э. Токаева- Пермь, 2006.

7. Фирилаева Ж. Е. Лечебно-профилактический танец «Фитнес- данс»: учеб. Пособие\ Ж, Е. Фирилева, Е. Г. Сайкина.-СПБ: ДЕТСТВО\_ПРЕСС, 2007.
8. Г, В, Каштанова, Е.Г. Мамаева, О. В. Сливина, Т. А. Чуманова; под общ. Ред. Г, В. Каштановой.- М, : АРКТИ, 2006.- 104с ( Развитие и воспитание)