МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 69 «СВЕТОФОРЧИК»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  Педагогическим советом  № от | УТВЕРЖДАЮ:  Заведующий МАДОУ ДС № 69  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Н. Кленичева |

**ПРОГРАММА**

дополнительная общеразвивающая программа

**«Ступеньки к здоровью»**

Разработчик: Килина Л.Н.

г. Нижневартовск

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Пояснительная записка | 5 |
| 1.1 | Цели и задачи программы | 7 |
| 1.2 | Планируемые результаты | 7 |
| 1.3 | Объем образовательной нагрузки | 8 |
| 1.4 | Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста | 8 |
| 2 | Содержание Программы | 11 |
| 3 | Организационно-педагогические условия реализации Программы | 14 |
| 3.1 | Учебный план | 14 |
| 3.2 | Календарный учебный график | 14 |
| 3.3 | Перспективный план обучения упражнениям на фитболе. | 17 |
| 3.4 | Расписание занятий | 58 |
| 3.5 | Обеспеченность методическими материалами и средствами | 58 |
| 3.6 | Описание материально-технического обеспечения Программы | 58 |
| 4 | Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых  результатов освоения Программы | 59 |
| 5 | Методика проведения педагогической диагностики | 61 |
| 6 | Литература | 64 |

**Паспорт Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование дополнительной образовательной услуги | Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях |
| Наименование Программы | Программа дополнительной образовательной услуги - предоставление услуг физкультурно – оздоровительной направленности проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях «Ступеньки к здоровью» |
| Основание для разработки | * Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; * Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; * СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных, образовательных организаций»; * Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 №413-п «О государственной программе Ханты- Мансийского автономного округа - Югры «Развитие образования в Ханты- Мансийском автономном округе - Югре на 2014-2020 годы» (с изменениями); * Устав МБДОУ ДС № 79 «Голосистое горлышко» * Постановление администрации города Нижневартовска от 22.11. 2018 №1380 «Об утверждении тарифов на услуги, предоставляемые муниципальным бюджетным дошкольным образовательным учреждением детским садом №79 «Голосистое горлышко» |
| Целевая группа | Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет) |
| Автор - составитель | Людмила Николаевна Килина |
| Цель Программы | Совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики. |
| Задачи Программы | * обучение детей элементам фитбол-гимнастики; * развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости, координации движений, чувства динамического равновесия, вестибулярной устойчивости, гармоничное развитие основных мышечных групп; * повышение работоспособности и двигательной активности; * формирование системы знаний о строении тела, технике выполнения упражнений; * развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; * развитие способности через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства. |
| Сроки реализации Программы | 1 учебный год 2020 - 2021 |
| Ожидаемые конечные результаты реализации Программы | * дети обучатся элементам фитбол - гимнастики; * будут развиты и совершенствованы - сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство динамического равновесия, вестибулярной устойчивости, основные группы мышц; * повысится работоспособность и двигательная активность; * будет сформирована система знаний о строении тела, технике выполнения упражнений; * у детей будет развито чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; * разовьется способность через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства. |
| Система организации контроля за исполнением программы | Заведующий МАДОУ ДС Е.Н. Кленичева, заместитель заведующего по воспитательно-методической работе И.А. Серпиченко, старший воспитатель Н.Е. Болошова |

**1. Пояснительная записка**

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Из-за этого увеличивается статичная нагрузка на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, плоскостопие, искривление позвоночника, рост заболеваемости.

Таким образом, педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью оптимизации двигательного режима дошкольника как одного из элементов неспецифической профилактики острых респираторных заболеваний, поиска дополнительных форм работы с детьми по приобщению их к здоровому образу жизни.

Программа разработана на основе:

«Фитнес для дошкольников» Несчитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.; «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет» Сулим Е.В.; «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В.

Данная программа является наиболее актуальной, так как она составлена с учетом возрастных особенностей физического развития дошкольников, адаптирована для реализации в условиях дошкольного учреждения, сочетается с

другими формами физической активности детей в течение дня в детском саду (утренняя гимнастика, физкультминутки,

подвижные игры, двигательная активность в группе).

Вместе с тем, данная программа предусматривает теоретические знания детей о своем теле, о здоровом образе жизни, что соответствует задачам общеобразовательной программы дошкольного образования.

Фитбол – гимнастику следует рассматривать как инновацию в области оздоровительной физической культуры, значимое социокультурное явление, целенаправленный систематический процесс занятий с оздоровительной направленностью, способствующий физическому развитию занимающихся, повышению уровня их физической подготовленности. Вместе с тем, она может быть позиционирован и как фактор формирования в социуме культурных ценностей нового тысячелетия, свободы выбора, самостоятельности, предприимчивости, толерантности, а обоснование ее научных и методологических основ - как один из перспективных путей повышения эффективности и качества физкультурного образования детей дошкольного возраста в условиях модернизации.

Охватывая различные формы двигательной активности, фитбол - гимнастика удовлетворяет потребности различных социальных групп населения в физкультурно-оздоровительной деятельности за счѐт разнообразия, доступности и эмоциональности занятий. Она содействует повышению не только двигательной, но и общей культуры занимающихся, расширению их кругозора.

Обладая значительными адаптационными и интегративными возможностями, фитбол – гимнастика имеет полифункциональное значение для различных сфер общественной жизни. Это способствует его внедрению во все виды физической культуры и, в частности, в физкультурное образование детей дошкольного возраста.

**1.1. Цели и задачи Программы**

***Цель:*** совершенствование физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики.

***Задачи:***

* обучение детей элементам фитбол - гимнастики;
* развитие и совершенствование силы, гибкости, выносливости, координации движений, чувства динамического равновесия, вестибулярной устойчивости, гармоничное развитие основных мышечных групп;
* повышение работоспособности и двигательной активности;
* формирование системы знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
* развитие чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* развитие способности через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.
  1. **Планируемые результаты**
* дети обучатся элементам фитбол - гимнастики;
* будут развиты и совершенствованы - сила, гибкость, выносливость, координация движений, чувство динамического равновесия, вестибулярной устойчивости, основные группы мышц;
* повысится работоспособность и двигательная активность;
* будет сформирована система знаний о строении тела, технике выполнения упражнений;
* у детей будет развито чувство ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
* разовьется способность через движения эмоционально выражать образы своего настроения и чувства.
  1. **Объем образовательной нагрузки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возрастная категория детей** | **Количество занятий в неделю, месяц, год** | **Продолжительность**  **занятий** | **Срок реализации программы** |
| 5-7 лет | 2/8/72 | 30 минут | 1 учебный год |

* 1. **Характеристика особенностей развития детей старшего дошкольного возраста**

*5 - 6 лет.*

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание. Ребенок в этом возрасте стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, но ему еще трудно долго сосредоточиваться на том, что ему неинтересно. Дошкольник готов общаться со сверстниками, познавая через это общение правила взаимодействия с равными себе. Постепенно переходит от сюжетно-ролевых игр к играм по правилам, в которых складывается механизм управления своим поведением, проявляющийся затем и в других видах деятельности. В этом возрасте ребенку еще нужен внешний контроль - со стороны его товарищей по игре. Дети контролируют сначала друг друга, а потом - каждый самого себя. Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость. Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба. Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов - высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишенные непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д. Дошкольники 5 - 6 лет обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

*6 – 7 лет.*

К семи годам личность ребенка приобретает универсальные и индивидуальные черты, ее базисные характеристики становятся более содержательными. Появляются новые: выраженная произвольность и свобода поведения, самосознание и способность к самооценке. На уровне социальной компетентности ребенок понимает различный характер отношения к нему взрослого, сверстников, способен выбирать линию поведения, соответствующую ситуации. Ребенок способен попросить о помощи и оказать ее, учитывая желания других людей. Может сдерживать себя, высказывать просьбы, предложения, несогласие в социально-приемлемой форме. Дети становятся более осторожными и предусмотрительными, проявляют разумную осторожность; могут выполнять определенные правила (в играх, при переходе улицы, в использовании предметов). Одной из основных характеристик физического развития выступает развитие двигательной сферы ребенка. Движения ребенка могут выражать его эмоциональное состояние, переживания по поводу различных событий. К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать, энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве. Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя. Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды. Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, чтозначительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

1. **Содержание Программы**

Структура занятий дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Ступеньки к здоровью» включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

*Подготовительная часть. Вводит* детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерно включать ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и 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. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

*Основная часть.* Задача основной части – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению «фитбол - гимнастики». Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координацию движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других физических качеств. Наиболее характерны для этой 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; вестибулярной устойчивостиорганизма. Заканчивать эту часть занятия целесообразно эмоциональными играми, главным образом спортивно- соревновательного характера.

*Заключительная часть.* На эту часть отводится 5-10% общего времени. Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Упражнения проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

*Методика проведения*

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется 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 аудиозаписи, 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».

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, педагог 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 воздействие упражнений на организм.

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.

1. **Организационно-педагогические условия реализации Программы**

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование услуги** | **Наименование программы** | **Кол-во детей в группе** | **Длительность занятия (минуты)** | **Кол-во занятий в неделю** | **Кол-во занятий в месяц /год** |
| Проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях | Дополнительная общеобразовательная программа спортивно- оздоровительной направленности «Ступеньки к здоровью» | 8 | 30 | 2 | 8/72 |

**3.2. Календарный учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| Выявить уровень физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики. | | 2 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | | 4 | - |  |  |  |  |  |  |  |
| Учить правильной посадке на мяче; | | 2 | 4 | - | - | - | - | - | - | - |
| Учить базовым положениям при выполнении упражнений. | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; | | - | 2 | 4 | - | - | - | - | - | - |
| При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); | | - | 2 | - | - | - | - | - | - |
| Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; | | - | - | 4 | - | - | - | - | - | - |
| Выполнять упражнения на расслабление. | | - | - | 4 | - | - | - | - | - |
| Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Учить работать в паре, используя один фитбол; | | - | - | - | 4 | 2 | - | - | - | - |
| Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; | | - | - | - | - | 6 | - | - | - | - |
| Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Совершенствовать технику выполнять комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; | | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - |
| Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - |
| Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; | | - | - | - | - | - | - | 8 | - | - |
| Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - |
| Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - |
| Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Открытое занятие с приглашением родителей | | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| Выявить уровень физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики. | | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| *Итого* | *занятий в месяц* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* | *8* |
| ***Итого*** | ***занятий в год*** |  | ***72*** | | | | | | | |

**3.3. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Основные задачи** | **Номер занятия** | **Программное содержание** |
| **Сентябрь** | * Выявить уровень физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики. | 1-2 | *Водная часть:*  Ходьба с имитацией движений (слон, паучок).  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.  И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.  И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.  И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.  И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол.  Попрыгать на нем. |
| * Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | 3-4 | *Водная часть:*  Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.  И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.  И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.  И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.  И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.  И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  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.*  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| 5-6 | *Водная часть:*  Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться ви.п.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.  И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.  И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.  И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться ви.п.  Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола между предметами, по диагонали.  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.*  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| * Учить правильной посадке на мяче; | 7-8 | *Водная часть:*  Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.  И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.  И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.  И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.  И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.  И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Учить правильной посадки на фитболе.  Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.  Прокатывание фитбола между предметами, по диагонали и змейкой.  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.*  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| **Октябрь** | * Продолжать учить правильной посадке на мяче; | 9-10 | *Водная часть:*  Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.  И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.  И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.  И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.  И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.  И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Закрепить обучение правильной посадки на фитболе.  Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении.  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.*  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| 11-12 | *Вводная часть:*  Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники).  Бег. Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.  И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.  И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться ви.п..  И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитболм. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться».  И.п.- спиной упереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.  И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.  Игровое упражнение «Сбей кеглю».  Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.  Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| * Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; | 13-14 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток- ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться ви.п.  И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.  И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.  И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.  И.п.- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться ви.п.  Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.  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.  Изи.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.  Эстафета «Кто быстрее на фитболе?» |
| * При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); |  | *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения |
| 15-16 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  Повторяется комплекс упражнений первого занятия.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола в ворота.  Перебрасывание его друг другу разными способами.  Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.  Подвижная игра «Цапля и лягушки»  Мы веселые лягушки,  Мы зеленые квакушки,  Громко квакаем с утра:  Ква-ква-ква Да ква-ква-ква(*дети прыгают на фитболах по залу)*  *«Лягушки» замирают и слушают «цаплю».*  Поболоту я шагаю  И лягушек я хватаю.  Целиком я их глотаю  Вот они лягушки-  Зеленые квакушки.  Берегитесь я иду.  Я вас всех переловлю.( цапля ловит как можно больше « лягушек»).  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения |
| **Ноябрь** | * Продолжать 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; * Выполнять упражнения на расслабление. | 17-18 | *Водная часть:*  Ходьба с имитацией движений (слон, паучок).  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.  И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.  И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.  И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.  И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол.  Попрыгать на нем.  *Основная часть:*  Выполнять самостоятельные покачивания.  Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону.  Игровое упражнение «Догони фитбол»(прыжки на двух ногах).  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.  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 19-20 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег «змейкой».  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.  И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.  И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.  И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу.  И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот и упереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях.  Прыжки сидя на фитболе на месте.  *Основная часть:*  Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.  Игровое упражнение «Кто дальше бросит»  Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться ви.п.  Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находиться фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 21-22 | *Вводная часть:*  Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса).  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.  И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.  И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.  И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.  Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)  *Основная часть:*  Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола балансируя руками.  Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.  Эстафета «Передай фитбол».  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 23-24 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег с захлестом.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.  И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.  И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.  И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.  И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.  Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).  *Основная часть:*  Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове.  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 свойфитбол».  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| **Декабрь** | * Выполнять упражнения на расслабление. * Учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; * Учить работать в паре, используя один фитбол; * Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | 25-26 | *Вводная часть:*  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 упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ (Упражнения выполняются в парах с одним фитболом):*  И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.  И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.  И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.  И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.  И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустиь.  Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении.  Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук.  Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе:  - ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его;  - переступать по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево.  Подвижная игра «Догони меня на фитболе». Попрыгать на фитболах.  *Заключительная часть:*  Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.  Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. |
| 27-28 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег «веревочкой».  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ (Упражнения выполняются в парах с одним фитболом):*  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 ви.п.  И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.  И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.  И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.  И.п. –лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустиь.  Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.  Игровое упражнение «Попади в обруч». Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).  Подвижная игра «Пингвины на льдине».  *Заключительная часть:*  Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи.  Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. |
| 29-30 | *Вводная часть:*  Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.  И.п. – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.  И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.  И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться ви.п.  И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.  И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками.  Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой. Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.  Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?» (с каждым повторением убирается один фитбол).  *Заключительная част:*  Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо. |
| 31-32 | *Вводная часть:*  Ходьба. Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег по диагонали.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу.  И.п. – о.с.,мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться ви.п.  И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.  И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.  И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками упереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой.  И.п. – то же.  Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.  Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.  Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках.  Передавать его из рук в ноги и наоборот.  Подвижная игра «Ловишка с итболом».  *Заключительная часть:*Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо. |
| 33-34 | *Вводная часть:*  Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться ви.п.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.  И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.  И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.  И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться ви.п.  Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами.  Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога впрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.  Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».  *Заключительная часть:*  Релаксация под музыку. |
| **Январь** | * Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; * Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | 35-36 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег с высоким подниманием коленей.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться ви.п.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки ввер, в стороны, и опускать.  И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.  И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.  И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться ви.п.  Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять музыку. |
|  |  | поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки. Подвижная игра «Догонялки на фитболе».  *Заключительная часть:*  Релаксация под музыку. |
| 37-38 | *Вводная часть:*  Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ(Упражнения выполняются в парах с одним фитболом):*  И.п. – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.  И.п. – то же. Поднимать фитбол в стороны. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.  И.п. – то же. Поочередно выполнять приседания  И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить. Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.  *Основная часть:*  Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.  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. То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх.  Эстафета «Передай фитбол».  *Заключительная часть:*  Релаксация под музыку. |
|  | 39-40 | *Вводная часть:*  Игровое занятие Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К.Утробиной).  *ОРУ:*  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 заданиеОРУ.  *Заключительная часть:*  Релаксация под музыку. |
| Февраль | * Совершенствовать технику выполнять комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; * Упражнения на растягивание с использованием фитбола. | 41-42 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег «змейкой».  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.  И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.  И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.  И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.  И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на нои.  Подпрыгивать на фитболе.  *Основная часть:*  Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».  Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться ви.п.  Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной). |
|  | 43-44 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверху. два – ходьба на пятках, руки за головой, три –ходьба спиной вперед.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  ОРУ:  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.  И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться ви.п.  И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться ви.п.  И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.  И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.  Подпрыгивать на фитболе.  *Основная часть:*  Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. |
|  |  | Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.  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. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.  Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной) |
| 45-46 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Боковой галоп.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  Музыкально-ритмические движения.  Поднимание фитбола вверх.  Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверху, с приседанием.  Сидя на фитболе:  - разводить руки вперед, вверх, в стороны;  - поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;  - наклоняться вперед, руки поднимать вперед;  - в стороны, руки поднимать вверх.  Выполнять подскоки округ фитбола.  *Основная часть:*  Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.  Игровое упражнение «Попади в обруч».  Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол.  Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.  Подвижная игра «Ловишка с фитболом».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной) |
|  | 47-48 | *Вводная часть:*  Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колоны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться ви.п.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.  И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.  И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.  И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться ви.п.  Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой.  Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться ви.п.  Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты е в локтях, держать на фитболе. |
|  |  |  | Отжиматься от фитбола.  Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.  Подвижная игра «Найди свойфитбол».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной). |
| Март | * Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; * Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | 49-50 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Бег «змейкой».  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.  И.п. – ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.  И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.  И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол.  И.п. – о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.  И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.  В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой. Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
| 51-52 | *Вводная часть:*  Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колоны.  ОРУ:  И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).  И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.  И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться ви.п.  И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться ви.п.  Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.  *Основная часть:*  Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе |
|  | без опоры?».  Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти вположена животе, руки в упоре, одна нога согнута.  То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.  Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» (Дети бегают по залу, по сигналу«присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам лежа.  Дыхательные упражнения. |
| 53-54 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег. Бег спиной вперед.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  Музыкально-ритмические движения.  К разученному комплексу добавляются движения: - 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.  *Основная часть:*  Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Игровое упражнение «Кто вше подбросит?». Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем одновременно.  Подвижная игра «Ловишки с фитболом».  *Заключительная часть:* Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
|  | 55-56 | *Вводная часть:*  Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом.  Бег. Бег врассыпную – «Догони фитбол».  Дыхательные упражнения.  *ОРУ:*  Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».  Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».  *Основная часть:*  Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.  В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.  Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.  То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.  *Заключительная часть:*  Ходьба по массажным дорожкам.  Дыхательные упражнения. |
|  | *Вводная часть:*  Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.  *Основная часть:*  Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиься на нем, приставить левую ногу.  Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| Апрель | * Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. * Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | 57-58 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Построение в две колонны.  *ОРУ:*  Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди.  Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами.  Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами. То же, сидя на полу.  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.  Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.  *Основная часть:*  В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди. То же, но опора на фитбол одной ногой. Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева.  Подвижная игра вдвоем на фитболе.  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 59-60 | *Вводная часть:*  Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).  *Основная часть:*  Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.  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».  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 61-62 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег. Бег с захлестом.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте), стараясь выполнять в одном темпе.  *Основная часть:*  Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»  Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.  Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.  Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»  *Заключительная часть:*  Упражнения для профилактики плоскостопия.  Перекладывание мелких предметов ногами. |
| 63-64 | *Вводная часть:*  Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.  И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед.  И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.  И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.  И.п. – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатиь его до груди, сесть, положить на ноги.  Подпрыгивание на фитболе.  *Основная часть:*  Лежа на фитболе. руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.  Игровое упражнение «Кто выше подбросит?». Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и упирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.  Эстафета «Чехарда через фитбол».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробиной). |
| Май | * Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. * Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. | 65-66 | *Вводная часть:*  Ходьба.  Ходьба по полосе препятствий.  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:*  И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.  И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.  И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.  И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.  И.п. – лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги. Подпрыгивание на фитболе.  *Основная часть:*  Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки - за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе. Отжиматься от фитбола.  Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.  Подвижная игра «Ловишки с фитболом».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробиной). |
| 67-68 | *Вводная часть:*  Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил».  Бег.  Дыхательные упражнения.  Перестроение в две колонны.  *ОРУ:* Парные упражнения с одним фитболом.  Перебрасывание фитбола друг к другу.  Стоя друг за другом. Фитбол находиться у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться.  Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу.  То же сидя на полу.  Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.  Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.  Попрыгать друг за другом вокруг фитболя на одной ноге.  *Основная часть:*  Сидя на фитболе:  - ходьба на месте, не отрывая носков;  - ходьба с высоким подниманием коленей;  - приставным шагом в стороны;  Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.  Эстафета «Передай фитбол».  *Заключительная часть:*  Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробиной). |
| 69-70 | Открытое занятие с приглашением родителей |
|  | Выявить уровень физического развития детей и повышение их функциональных возможностей средствами оздоровительной фитбол-гимнастики. | 71-72 | Диагностика (мониторинг) достижений детьми |

**3.4. Расписание занятий**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вторник**  **Четверг** | *I группа* | *17.25 – 17.55* |

**3.5. Обеспеченность методическими материалами и средствами**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование дополнительной образовательной программы дошкольного образования | Программа дополнительной образовательной услуги - предоставление услуг физкультурно – оздоровительной направленности проведение занятий в спортивных и физкультурных секциях «Ступеньки к здоровью» |
| Программно-методическое обеспечение программы, средства обучения | |
| Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных | «Фитнес для дошкольников» Несчитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.; «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет» Сулим Е.В.; «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В. |

**3.6. Описание материально-технического обеспечения Программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вид помещения** | **Оснащение помещения** | **Материалы для непосредственной работы с детьми** |
| Физкультурный зал | Фитболы | Форма для занятий: футболки, шорты, чешки |

1. **Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения Программы**

При реализации Программы проводится ***оценка индивидуального развития детей***. Такая оценка производится педагогом в рамках ***педагогической диагностики*** в целях отслеживания эффективности.

Педагогическая диагностика достижений ребенка в рамках освоения Программы направлена на изучение:

* знаний воспитанников (знание элементов фитбол – гимнастики, знания о строении тела, технике выполнения упражнений);
* умений воспитанников (умение выполнять элементы гимнастики на фитболе, умения согласовывать движения с музыкой, умение эмоционально выражать образы своего настроения и чувства через движения).

***Принципы педагогической диагностики***

*Принцип объективности* означает стремление к максимальной объективности в процедурах и результатах диагностики, избегание в оформлении диагностических данных субъективных оценочных суждений, предвзятого отношения к диагностируемому.

*Принцип целостного изучения* педагогического процесса предполагает (для того чтобы оценить общий уровень развития ребенка, необходимо иметь информацию о различных аспектах его развития. Важно помнить, что развитие ребенка представляет собой целостный процесс, и что направление развития в каждой из сфер не может рассматриваться изолированно. Различные сферы развития личности связаны между собой и оказывают взаимное влияние друг на друга).

*Принцип процессуальности* предполагает изучение явления в изменении, развитии.

*Принцип компетентности* означает принятие педагогом решений только по тем вопросам, по которым он имеет специальную подготовку; запрет в процессе и по результатам диагностики на какие-либо действия, которые могут нанести ущерб испытуемому.

*Принцип персонализации* требует от педагога в диагностической деятельности обнаруживать не только индивидуальные проявления общих закономерностей, но также индивидуальные пути развития, а отклонения от нормы не оценивать как негативные без анализа динамических тенденций становления.

**5. Методы проведения педагогической диагностики**

***Методы:*** диагностическое задание, диагностическая ситуация, наблюдение.

***Педагогическая диагностика проводится два раза в год*** (в сентябре и мае).

***Протокол педагогической диагностики заполняются дважды в год*** (в сентябре и мае).

***Оценочные материалы:*** инструментарий педагогической деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Критерии** | **Методика исследования** | **Описание** |
| Ритмичность выполнения основных видов | Диагностическое задание | *Задание №1* Дети выстраиваются в круг, включаются знакомые и незнакомые музыкальные произведения. Педагог начинает показывать базовые шаги аэробики, знакомые детям. Дети повторяют, далее по кругу по одному ребенку, каждый по очереди показывает следующие элементы, а остальные повторяют. Следить за тем, чтобы все движения выполнялись четко в ритм. Высокий – ребенок самостоятельно, четко производит смену движений, движения соответствуют характеру музыки.  Средний – производит смену движений с запаздыванием (по показу других детей), движения соответствуют характеру музыки.  Низкий – смену движений производит с запаздыванием, движения не соответствуют характеру музыки. |
| Сформированность выполнения связок | ОРУ под музыку Диагностическое задание | *Задание №2* Дети встают в несколько линий, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку начиная от простого к сложному (постепенно базовые шаги дополняя подскоками, прыжками, поворотами и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.  Высокий – ребенок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в так музыки, не отстает.  Средний – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в так музыкальному сопровождению.  Низкий – ребенок очень медленно усложняет элементы, невнимателен к изменению движений, исполняет не в такт музыки, движения раскоординированы. |
| Сформированность навыков владения фитболом | Диагностическое задание | *Задание №3* Дети встают в несколько линий вместе с фитболами, педагог под музыкальное сопровождение показывает неизвестную детям связку с фитболом начиная от простого к сложному (постепенно базовые упражнения на фитболе усложняются, добавляются руки, голова, корпус и т.д.) Задача детей, как можно быстрее ориентироваться в смене движений и четкости выполнения, а также следить за тем, чтобы все движения выполнялись точно в такт с музыкой.  Высокий – ребенок быстро улавливает смену движений, изменение упражнения от простого к сложному, добавление новых элементов. Исполняет все элементы точно в так музыки, не отстает.  Средний – ребенок улавливает смену движений не сразу, не с первого раза ему удается усложнить тот или иной элемент, движения иногда могут не попадать в так музыкальному сопровождению. |

**Протокол педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования спортивно-оздоровительной направленности «Ступеньки к здоровью»**

**Дата: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Педагог: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Ф.И. ребенка** | **Начало года** | | | **Конец года** | | | **Уровень физической подготовки** |
| **Ритмчность выполнения основных видов** | **Сфорированность выполнения связок ОРУ под музыку** | **Сфорированность навыков владения фитболом** | **Ритмчность выполнения основных видов** | **Сфорированность выполнения связок ОРУ под музыку** | **Сфорированность навыков владения фитболом** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**6. Литература**

1. «Фитнес для дошкольников» Несчитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А.;

2. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 3-5 лет» Сулим Е.В.;

3. «Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет» Сулим Е.В.