



«СТАРТ»
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКЕ
для детей 5 - 6 лет

Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

**Юридический (фактический)
адрес:**

652057, Кемеровская область -
Кузбасс, город Юрга,
бульвар Metallургов, 5а

Телефон: 8 (38451) 44733

Юрга 2021 год

Управление образованием Администрации города Юрги
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 7 «Дарование»

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование».
Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Заведующий
МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование»

Л.Н. Морозова
Приказ № 148 от 31.05.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по фитбол-гимнастике
«Старт»**

Возраст учащихся: 5 - 6 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Денисова Елена Александровна,
инструктор по физической культуре

г. Юрга, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Цель, задачи программы	13
Учебный план	14
Содержание программы	15
Планируемые результаты освоения программы	18
Комплекс организационно-педагогических условий	20
Календарный учебный график	20
Условия реализации программы	21
Формы аттестации и контроля	23
Оценочные материалы	24
Методическое обеспечение программы	25
Список литературы	27
Приложение	28

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Ухудшение здоровья населения страны и особенно детей становится национальной проблемой. В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей дошкольного возраста, поскольку они испытывают «двигательный дефицит»: они стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у компьютера, телевизора.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Инновационным направлением в физическом воспитании детей на сегодняшний день является детский фитнес. И все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по фитбол-гимнастике «Старт» (далее – программа) разработана на основе следующих документов:

- ✚ Закона Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ);
- ✚ Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. (Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- ✚ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✚ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✚ Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- ✚ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

✚ Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.05.2019 г. № 740);

✚ Устава МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» (Постановление Администрации города Юрги от 01.07.2019 г. № 702).

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Содержание и материал программы соответствует стартовому уровню сложности. Программа реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование». Обучение ведется в форме кружковой работы. Программа является модифицированной.

Новизной и отличительной особенностью программы является то, что в ней представлена инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы – футбол-гимнастика.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) - большой мяч, который используется в оздоровительных целях. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений футбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора и обеспечивает решение общеразвивающих и профилактических задач.

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей, их уровня развития и физической подготовки, включает в себя адаптированные для детского организма системы тренировок.

Программа построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях, которые включают самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Использование интерактивных средств значительно расширяет возможности предоставления информации.

Программа направлена на укрепление здоровья; улучшение общей физической подготовленности детей; удовлетворение их биологической потребности в движении; сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом в соответствии с установкой игровой ситуации.

Педагогическая целесообразность программа заключается в том, что она создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол–гимнастикой, которые решают задачи оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Адресат программы – учащиеся в возрасте 5 - 6 лет. *Срок реализации программы:* 9 месяцев.

Программа построена в соответствии с *принципами* дошкольного образования, определёнными в ФГОС ДО:

- ✚ полноценное проживание ребенком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- ✚ построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (индивидуализация дошкольного образования);
- ✚ содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- ✚ поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- ✚ сотрудничество с семьей;
- ✚ приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- ✚ формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;
- ✚ возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Кроме принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и *специфические принципы* оздоровительной тренировки:

- ✚ принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой;
- ✚ принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- ✚ принцип эстетической целесообразности;
- ✚ принцип психологической регуляции;
- ✚ принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала образовательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

- ✚ доступность – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- ✚ систематичность – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения;
- ✚ закрепление навыков – многократное выполнение упражнений; умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;
- ✚ индивидуально-дифференциальный подход – учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка;
- ✚ сознательность – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия фитбол-гимнастикой с детьми от занятий со взрослыми, используются *дополнительные принципы*, характерные только для детей. К ним относятся:

- ✚ принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- ✚ принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- ✚ принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Набор учащихся в группу – свободный, без предъявления требований к уровню стартовых знаний, умений, навыков, а также к уровню развития ребенка. На занятия могут быть приняты все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Учащиеся осваивают программу в очной форме.

Форма организации занятий - групповая. *Наполняемость группы* до 12 человек.

Норма распределения учебного времени

<i>Возраст детей</i>	<i>Периодичность в неделю</i>	<i>Продолжительность занятий</i>	<i>Количество занятий в год</i>
5-6 лет	1	30 мин	36

Основной *формой* организации деятельности является учебное занятие.

Виды занятий:

- ✚ диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности воспитанников;
- ✚ обучающее – дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми.
- ✚ комбинированное – повторение и совершенствование ранее изученных движений и изучение нового материала;
- ✚ контрольное – открытое занятие, на котором обобщается материал, разученный за определенный период, проводится один раз в полугодие (январь, май).

Учебное занятие состоит из трех частей:

- ✚ *подготовительная часть* - настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. Подготовительная часть включает 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, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища;
- ✚ *основная часть* - максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. позволяют развить и постепенно увеличить силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма;
- ✚ *заключительная часть* способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Она проводится в и.п. - сидя на мяче, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Для достижения оптимального результата на занятиях используются следующие *формы работы* с воспитанниками:

- ✚ подвижные игры и эстафеты;
- ✚ логоритмика;
- ✚ интегрированная деятельность;
- ✚ креативные игры и упражнения;

- ✚ просмотр презентаций, видеофильмов;
- ✚ разгадывание загадок;
- ✚ дидактические игры;
- ✚ праздники, досуги, развлечения;
- ✚ показательные выступления.

Виды деятельности детей:

- ✚ коммуникативная;
- ✚ игровая;
- ✚ двигательная;
- ✚ музыкально-художественная.

Для решения поставленных задач используются следующие *методы*:

- ✚ словесные – объяснение упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);
- ✚ наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры;
- ✚ практические – конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь;
- ✚ применение необычных исходных положений – быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать);
- ✚ изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✚ смена способов выполнения упражнений – использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства:

- ✚ гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- ✚ танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- ✚ профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- ✚ упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Учебные занятия включают теоретический блок подачи материала и практический блок.

Программа включает в себя четыре этапа.

Задачи 1 этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- ✚ различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- ✚ отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- ✚ передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- ✚ игры с фитболом.

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- ✚ сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- ✚ сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса (повороты головы вправо-влево; поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; поднятие и опускание плеч; скольжение руками по поверхности фитбола; сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой).

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- ✚ сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это упражнение можно выполнять парами у одного фитбола лицом друг к другу:

- ✚ исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение;
- ✚ исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки - покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища; это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;
- ✚ исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе - приподнимать таз от пола; можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально;

✚ исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину (аналогичным способом вернуться в исходное положение);

✚ исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол - согнуть колени и сжать фитбол; можно выполнить поочередно вдвоем (то же в положении сидя);

✚ исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой - поднять верхнюю часть туловища к коленям (можно выполнять одновременно вдвоем);

✚ исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, рук вытянуты за головой, фитбол в руках - передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе (ноги и руки упираются в пол).

Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся:

✚ лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5-6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Задачи 2 этапа и их реализация.

1. *Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.*

Рекомендуемые упражнения:

✚ самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз;

✚ выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;

✚ сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. *Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).*

Рекомендуемые упражнения:

✚ 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.

3. *Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.*

Рекомендуемые упражнения:

✚ наклониться вперед, ноги врозь;

✚ наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

✚ наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

✚ наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;

✚ 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;

✚ исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу - сделать несколько шагов руками вперед и назад: затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

✚ исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу - согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»), голову не поднимать;

✚ исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении - поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями;

✚ в том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

✚ исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе - выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

✚ исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол - поочередные махи согнутой ногой; выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. *Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.*

Рекомендуемые упражнения:

✚ 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; 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 музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Задачи 3 этапа и их реализация.

1. *Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.*

Рекомендуемые упражнения:

✚ комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. *Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.*

Рекомендуемые упражнения:

✚ стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

✚ то же упражнение выполнять, сгибая руки;

✚ стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу; выполнить несколько пружинистых движений назад;

✚ лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток;

✚ исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

Задача 4 этапа и ее реализация.

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- ✚ исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе - сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- ✚ исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой;
- ✚ лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
- ✚ аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх;
- ✚ лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх;
- ✚ исходное положение - то же, ноги вверх;
- ✚ лежа на животе на фитболе, поворот на спину - стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу;
- ✚ сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева, то же, прокат влево на фитболе;
- ✚ лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;
- ✚ то же упражнение, но опора на фитбол одной ногой - лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

Цель, задачи программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста посредством фитбол-гимнастики.

Достижение данной цели требует решения ряда *задач*.

Обучающие задачи:

- ✚ формировать знания о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм;
- ✚ дать понятие здорового образа жизни;
- ✚ формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- ✚ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

✚ способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные задачи:

✚ воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;

✚ воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

✚ формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;

✚ развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

✚ способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

✚ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

✚ содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Развивающие задачи:

✚ развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;

✚ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

✚ формировать и закреплять навык правильной осанки;

✚ содействовать профилактике плоскостопия;

✚ развивать сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма;

✚ способствовать повышению работоспособности организма;

✚ развивать мелкую моторику рук;

✚ способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Учебный план

<i>№</i>	<i>Наименование тем</i>	<i>Общее количество учебных часов</i>	<i>В том числе теоретических</i>	<i>В том числе практических</i>	<i>Форма контроля</i>
1.	Диагностика				
1.1.	Вводная диагностика	2	0	2	Диагностические тесты
1.2.	Промежуточная диагностика	1	0	1	

1.3.	Итоговая диагностика	2	0	2	
2.	Комбинации				
2.1.	Вводное занятие	2	1	1	Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
2.2.	Комбинация «Облака»	4	1	3	
2.3.	Комбинация «Буратино»	5	1	4	
2.4.	Комбинация «Кошки-мышки»	4	1	3	
2.5.	Комбинация «Три белых коня»	4	1	3	
2.6.	Комбинация «Морские волки»	5	1	4	
2.7.	Комбинация «Дракончик Драки»	5	1	4	
3.	Контрольные занятия				
3.1.	«Путешествие в зоопарк»	1	0	1	Открытые занятия
3.2.	«Веселые мячи»	1	0	1	
Итого		36	7	29	

Содержание программы

*Тема: Вводная диагностика
(2 часа)*

Практика: провести диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности). Определить уровень сформированности основных элементов.

*Тема: Вводное занятие
(2 часа)*

Теория: дать представления о форме и физических свойствах футбола. Познакомить с правилами работы с большим мячом.

Практика: обучить правильной посадке на футболе. Сидя на мяче, учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Тема: Комбинация «Облака»

(4 часа)

Теория: учить основным правилам фитнес-гимнастики.

Практика: закрепить правильную посадку на мяче. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.

Выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.

Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Тема: Композиция «Буратино»

(5 часов)

Теория: учить основным правилам фитнес-гимнастики.

Практика: закрепить правильную посадку на мяче. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Выполнять основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Выполнять прыжки с продвижением вперед с мячом в руках.

Тренировать равновесие и координацию. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Тема: Композиция «Кошки-мышки»

(4 часа)

Теория: учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

Практика: закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.

Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Тема: Промежуточная диагностика

(1 час)

Практика: провести промежуточное диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств.

Тема: Контрольное занятие «Путешествие в зоопарк»

(1 час)

Практика: совершенствовать двигательные умения и навыки на фитбол-мячах; воспитывать уверенность в себе, самостоятельность; развивать координацию движений, ловкость, гибкость, выносливость, чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умения согласовывать движения с музыкой; воспитывать умения эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

Тема: Композиция «Три белых коня»

(4 часа)

Теория: учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

Практика: учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Тема: Композиция «Морские волки»

(5 часов)

Теория: учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.

Практика: упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Тема: Композиция «Дракончик Драки»

(5 часов)

Теория: разучивание комплекса упражнений.

Практика: совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Тема: Итоговая диагностика

(2 часа)

Практика: провести итоговое диагностическое обследование по физическому развитию, общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности).

Тема: Контрольное занятие «Веселые мячи»

(1 час)

Практика: совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Целенаправленная работа с использованием фитболов позволит достичь следующих результатов:

метапредметных:

- ✚ понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- ✚ осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- ✚ понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

- ✚ проявлять индивидуальные способности;
- ✚ работать в группе, учитывать мнения сверстников;
- ✚ обращаться за помощью; формулировать свои затруднения;
- ✚ предлагать помощь и сотрудничество;
- ✚ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✚ осуществлять взаимный контроль;
- ✚ оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✚ общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- ✚ планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

личностных:

- ✚ проявлять эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой, спортом и самостоятельной двигательной деятельности;
- ✚ проявлять потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к ним, бесконфликтное поведение;
- ✚ включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✚ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✚ проявлять морально-волевые качества: ответственность, целеустремленность, чувство уверенности в себе, организованность, дисциплинированность;

предметных:

- ✚ выполнять упражнения уверенно и с хорошей амплитудой;
- ✚ организовывать самостоятельно игру;
- ✚ выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- ✚ сохранять правильную осанку, равновесие при выполнении упражнений;
- ✚ координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений.


Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Диагностическое	2	Вводная диагностика	Физкультурный зал	Диагностические тесты
2					
3	Обучающее	2	Вводное занятие		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
4					
5	Обучающее	1	Композиция «Облака»		
6	Комбинированное	3			
7					
8					
9	Обучающее	1	Композиция «Буратино»		
10	Комбинированное	4			
11					
12					
13					
14	Обучающее	1	Композиция «Кошки-мышки»		
15	Комбинированное	3			
16					
17					
18	Диагностическое	1	Промежуточная диагностика		Диагностические тесты
19	Контрольное	1	«Путешествие в зоопарк»		Открытое занятие
20	Обучающее	1	Композиция «Три белых коня»		Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации
21	Комбинированное	3			
22					
23					
24	Обучающее	1	Композиция «Морские волки»		
25	Комбинированное	4			
26					
27					
28					
29	Обучающее	1	Композиция «Дракончик Драки»		
30	Комбинированное	4			
31					
32					
33					

34	Диагностическое	2	Итоговая диагностика		Диагностические тесты
35					
36	Контрольное	1	«Веселые мячи»		Открытое занятие

Условия реализации программы

Наличие автоматической системы пожарной сигнализации, её работоспособность.	В МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» установлена АУПС, СОУЭ, система огнезащиты воздуховодов и GSM-мониторинг систем пожарной сигнализации. Автоматическая система GSM-мониторинга пожарной сигнализации находится в исправном состоянии. Заключены договоры по обслуживанию автоматической системы пожарной сигнализации и техническому обслуживанию пожарной автоматики для передачи сигналов в пожарную часть.
Организация охраны и пропускного режима.	Территория и здание учреждения находится на постоянном контроле. Физическая охрана МБДОУ «ДСКВ № 7 «Дарование» осуществляется сотрудниками частного охранного предприятия. Учреждение оборудовано системами видеонаблюдения и охранного телевидения с выводом на монитор на вахту. Центральный вход в здание оборудован металлической дверью с видеодомофонной системой для организации контроля доступа в учреждение и двухсторонней аудио-видео связи с вызывной панелью. Прямая связь с Росгвардией, МВД организована с использованием кнопки экстренного вызова.
Наличие списков телефонов, обеспечивающих безопасность.	Номера телефонов вызова экстренных служб имеются у дежурного персонала на вахте, у администрации и информационном стенде в холле учреждения.
Наличие поэтажных планов эвакуации.	Эвакуационные планы (светоотражающие) имеются на всех этажах и расположены в соответствии с требованиями пожарной безопасности.
Наличие и состояние пожарных (эвакуационных) выходов.	В учреждение имеется 12 эвакуационных выходов. Выходы не загромождены и соответствуют требованиям пожарной безопасности.
Состояние территории, наличие ограждения.	Территория учреждения находится в удовлетворительном состоянии. Ограждение территории выполнено из металлических прутьев высотой 1,8 м по всему периметру, не имеет дополнительных средств защиты. Вход на территорию осуществляется через 3 входа (2 калитки закрываются в дневное время на замок). Имеются ворота для въезда автотранспорта на территорию учреждения (закрыты на замок).
Наличие ответственных лиц за обеспечение пожарной безопасности.	Приказом заведующего назначены лица ответственные за пожарную безопасность:  заместитель заведующего по безопасности

	образовательного процесса – отвечает за организацию работы по пожарной безопасности территории и здания учреждения; ✚ персонал учреждения – отвечает за пожарную безопасность закрепленных отдельных помещений.
Наличие ответственных лиц за обеспечение охраны труда.	С целью создания безопасных условий труда и предупреждения возможных правонарушений приказом заведующего назначен ответственный по охране труда.
Наличие ответственных лиц за обеспечение безопасности образовательного процесса.	Приказом заведующего за организацию безопасной работы назначены: ✚ заместитель заведующего по ВМР – ответственный за безопасное проведение образовательного процесса; ✚ заместитель заведующего по АХР – ответственный за безопасную организацию работ обслуживающего персонала, санитарно-гигиеническое состояние групп; ✚ заместитель заведующего по БОП – ответственный за охрану жизни и здоровья детей при проведении праздников и развлечений; ✚ педагогические работники – ответственные за охрану жизни и здоровья детей на занятиях и в группах.

Создание полноценной физкультурно – оздоровительной среды для реализации программы, предусматривает наличие соответствующей материально-технической базы, развивающей предметно – пространственной среды.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- ✚ помещение для занятий фитбол-гимнастикой (физкультурный зал);
- ✚ фитбол-мячи;
- ✚ спортивные коврики;
- ✚ флажки;
- ✚ палки гимнастические;
- ✚ гантели;
- ✚ скакалки;
- ✚ обручи;
- ✚ скамейки гимнастические;
- ✚ мячи массажные;
- ✚ мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- ✚ спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Реализует программу педагог, имеющий высшее педагогическое образование, имеющий квалификацию «Инструктор по физической культуре» и обладающий достаточными знаниями и опытом практической работы с дошкольниками.

Формы аттестации и контроля

Основная задача мониторинга - выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить, при необходимости, индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала ребенка.

Для этого используются разные виды контроля:

- ✚ *текущий* – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью учащихся на каждом занятии;
- ✚ *вводный* – проводится на начало учебного года (сентябрь);
- ✚ *промежуточный* – в середине года (декабрь-январь);
- ✚ *итоговый* – в конце года (май).

Вид контроля	Содержание	Методы	Сроки
<i>Вводный</i>	Область интересов и склонностей	Беседы, наблюдение	Сентябрь
<i>Текущий</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	В течение учебного года
	Творческий потенциал	Наблюдение, игры	
	Оценка самостоятельности, возможностей, способность к самоконтролю	Наблюдение	
<i>Промежуточный</i>	Освоение материала по темам	Творческие и практические задания, упражнения	Декабрь-январь
<i>Коррекция</i>	Успешность выполнения воспитанниками задач тематического плана	Индивидуальные занятия, помощь в самореализации	В течение учебного года
<i>Итоговый</i>	Контроль выполнения поставленных задач, уровень творческого развития и самостоятельности	Показательные выступления	Май

Мониторинг включает в себя диагностические методики для оценки физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей. Мониторинг осуществляется с использованием методов наблюдения, диагностических методик, тестовых методов.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
открытые занятия.

Оценочные материалы

Для оценки *психомоторного развития* дошкольников используются диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич.

Задания для детей:

А - пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В - ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С - ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д - ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Оценка выполнения заданий:

✚ 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

✚ 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

✚ 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

✚ 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений:

✚ ходьба - ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

✚ бег - бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать);

✚ прыжки - прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

✚ лазание - перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

✚ метание — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не менее 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками - выполнять не менее 10 раз подряд;

✚ равновесие - ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове.

Уровни освоения программы

✚ Высокий уровень - уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Самооценивает и контролирует других детей.

✚ Средний уровень - без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений.

✚ Низкий уровень - не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы представляет собой совокупность систематизированных материалов к ее реализации: методические рекомендации; методические пособия; конспекты комплексов; картотеки подвижных игр; картотеки релаксационных упражнений; картотеки дыхательных упражнений; дидактический материал (таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, памятки, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.); материалы мониторинга.

<i>Тема раздела</i>	<i>Форма занятий</i>	<i>Приёмы и методы</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
Диагностика	Диагностическое	Творческие и практические задания, упражнения	-	Фитболы, гимнастическая скамейка, гимнастическое бревно, мячи, набивные мешочки, секундомер, музыкальный центр	Наблюдение, диагностические тесты

Контрольные занятия	Контрольное	Игра-путешествие	Плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы	Фитболы, спортивный инвентарь, проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Открытые занятия
Комбинации	Обучающее Комбинированное	Объяснение, показ; подвижные игры и эстафеты; логоритмика; интегрированная деятельность; креативные игры и упражнения; просмотр презентаций, видеофильмов; разгадывание загадок; дидактические игры	Таблицы, схемы, плакаты, фотографии, дидактические карточки, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства	Фитболы, спортивные коврики; массажные мячи; мячи разного размера; проектор; музыкальный центр, CD и DVD диски	Наблюдение, беседы, игровые упражнения, игровые ситуации

Список литературы

1. Бабенкова, Е.А. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет: методическое пособие / Е.А. Бабенкова, О.М. Федоровская. - Москва: Сфера, 2017. - 64 с.
2. Каштанова, Г.В. Лечебная физкультура и массаж: учебно-методическое пособие / Г.В. Каштанова М. – Москва: АРКТИ, 2007. – 100 с.
3. Кузьмина, С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: учебно-методическое пособие / С.В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2010. – 84 с.
4. Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: методическое пособие / А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова. - Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 176 с.
5. Сайкина, Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: парциальная программа / Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина. - Санкт-Петербург: РГПУ им. А.И. Герцена, 2016. – 160 с.
6. Утробина, К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. / К.К. Утробина. – Москва: ГНОМ и Д., 2003. - 128 с.

Вводное занятие

Задачи

- ✚ Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- ✚ Обучить правильной посадке на фитболе.
- ✚ Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- ✚ Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- ✚ Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку.
- ✚ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть

Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть

Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упражнение «Мы в лес пойдём»: и.п. - сидя на мяче.

Мы в лес пойдём,	(руки перед собой поднять вверх)
Детей позовем:	(руки перед собой опустить вниз)
«Ау, ау, ау!»	(на «А» широко открыть напряженные руки, «У» – вытянуть мягкие руки вперед - 3 раза)
Мы в лес пойдём,	(руки перед собой поднять вверх)
Там грибов наберем	(руки перед собой опустить вниз)
Ау, ау, ау!	(на «А» широко открыть мягкие руки, «У» – мягкие руки вытянуть вперед - 3 раза)

2. Упражнение «Тик – так»: и.п. - сидя на мяче.

Тик – так, тик – так...	(по два наклона головы влево и вправо)
Я умею делать так:	(поднимать одновременно плечи)
Влево – тик, вправо – так...	(по два наклона головы влево и вправо)
Тик – так, тик – так.	(по два наклона головы влево и вправо)

3. Упражнение «Ветер дует»

Ветер дует нам в лицо.	(покачивание рук над головой, наклоны туловища вправо – влево)
------------------------	--

Закачалось деревцо.

(руки сцепить в кольцо над головой, покачивание рук над головой)

Ветер тише, тише, тише...

(руки опустить вниз)

Деревцо все выше, выше.

(встать на ноги перед мячом - 3 раза)

4. Упражнение «Катились колеса»: и.п. - сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса,	(откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.)
--------------------------	---

Катились колеса все вправо,	(откатить мяч руками, потянуться за ним)
-----------------------------	--

Скатились колеса на луг под откос.	(откатить мяч)
------------------------------------	----------------

И вот что осталось от этих колес.	(вернуться в и.п.)
-----------------------------------	--------------------

5. Упражнение «Поглядите боком...»: и.п. - сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком	(поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее)
-------------------------	---

Ходит галка мимо окон.	(поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее)
------------------------	---

Скок-поскок да скок поскок,	(руки на поясе, покачивание на мяче)
-----------------------------	--------------------------------------

Дайте булочки кусок!

6. Упражнение «По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке (в положении лежа на спине)
Шагают наши ножки, (ребенок ходит по мячу)
Шагают наши ножки (перекатывает мяч стопами к ягодцам и обратно)

По пням, по кочкам.
По камушкам, по камушкам, (ребенок кладет ноги на пол)
В ямку - бух! (мяч между ног, затем ноги на мяч, и на пол)

7. Упражнение «Я бегу, бегу, бегу»

Я бегу, бегу, бегу (легкий бег на месте, сидя на мяче)
И ногами в бубен бью, (двумя ногами ударить по мячу стопами)
Потом бубен Диме дам (легкий бег)
И пойду на место сам. (ходьба на месте, сидя на мяче)

Основные движения: перебрасывание мяча в парах; броски мяча двумя руками, толкание мяча развернутой ступней, толкание мяча ладонками, прыжки на мячах.

Подвижная игра «Мишка бурый»

Заключительная часть

Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Композиции «Облака», «Буратино»

Задачи

- ✚ Закрепить правильную посадку на мяче.
- ✚ Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах.
- ✚ Учить основным правилам футбол-гимнастики.
- ✚ Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию.
- ✚ Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- ✚ Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть

Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и на одной ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть

Комплекс упражнений с фитболами

1. Упражнение «Пчелки в ульях сидят»: и.п. - сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят (повороты головы вправо, затем влево)
И в окошко глядят.
Поголеть все захотели, (поднимание предплечий в ритме слов)
На шиповник полетели. (одновременные круговые движения плечами)

2. Упражнение «Не под окном, а около»

Не под окном, а около (сесть, спрятаться за мяч и встать)
Каталось «О» и охало. (поднять мяч над головой и опустить)
«О» охало, «О» охало, (стоя, мяч над головой, наклоны в сторону
в соответствии с ритмом слов)

3. Упражнение «Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре... (покачивание на мяче)
Руки выше, ноги шире! (вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч)
Влево, вправо поворот, (повороты туловища вправо и влево)
Наклон вперед, (наклон к ногам, руки в стороны)
Наоборот. (ноги на ширине плеч и вернуться в и.п.)

Ритмическая композиция «Облака» - разучивание.

Ритмическая композиция «Буратино» - разучивание.

Основные движения: прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй»

Подвижная игра «Замри»

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту»

Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Композиция «Кошки-мышки»

Задачи

✚ Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

✚ Закрепить посадку на фитболе.

✚ Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

✚ Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.

✚ Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

✚ Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть

Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть

1. Упражнение «Змея»

По делам змея ползет.

Говорят, ей не везет.

Все в лесу ее боятся,

Лучше вовсе не встречаться.

И.п. - сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

2. Упражнение «Гусеница»

Медленно гусеница

По листочку ползет,

Из пушинок путаницу

На спине везет.

И.п. - лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по-пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упражнение выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая композиция «Кошки – мышки» - разучивание.

Ритмические композиции «Облака», «Буратино» - повторение.

Креативная пауза: изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни и др.).

Подвижная игра «Охотники и утки»

Подвижная игра «Бармалей и куклы»

Заключительная часть

Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Контрольное занятие «Путешествие в зоопарк»

Вводная часть

Инструктор по физической культуре: Здравствуйте, ребята! Хочу всех вас пригласить совершить со мной увлекательное путешествие в зоопарк. Ну что, готовы в путь?

Дети: Да.

Инструктор по физической культуре: Тогда в путь! Берем с собой хорошее настроение. Выпрямили спины, голову вниз не опускаем, расправили плечи, следим за осанкой, и вперед в зоопарк.

Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках;

ходьба, высоко поднимая колени;

ходьба по массажным коврикам;

легкие прыжки-подскоки;

бег друг за другом;

бег, высоко поднимая колени;

упражнение на дыхание.

Основная часть

«Повороты головы» - и.п. сидя на мяче, руки на бедрах: поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево.

«Незнайка» - и.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу: подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх.

«Хлопни рукой» - и.п. сидя на мяче, руки свободно: хлопок прямыми руками справа, затем слева.

«Силачи» - и.п. сидя на мяче, руки к плечам: 1- руки с силой в стороны; 2- и.п.

«Наклоны» - и.п. сидя на мяче, руки на поясе: наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево.

«Дотянись!» - и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе: наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся.

«Мы шагаем» - и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте.

«Пловец» - и.п. лёжа на мяче, руки на поясе: выполнять руками движения пловца; руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п.

«Катаемся» - и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками.

«Расслабление на мяче».

Инструктор по физической культуре: Зоопарк находится далеко, мы отправляемся на паровозе.

«Паровоз» - и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Инструктор по физической культуре: Приехав в зоопарк, мы встречаем необычной красоты цветы. К этим цветам приползли веселые жуки и красивые бабочки.

«Жуки» - и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх: выполнять сгибания и разгибания рук и ног.

«Бабочки» - и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить: колени развести, руками обхватить стопы, спина прямая: поднять и опустить развёрнутые колени.

Инструктор по физической культуре: Дети, давайте отправимся с вами в террариум. А кто же там живет?

Дети: Змеи, черепашки, ежики.

«Змея» - и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз: медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево: медленно вернуться в исходное положение.

«Черепашка» - и.п. сед на пятках: наклониться вперед, коснуться лбом пола, ягодицы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх.

«Ёжики» - самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик».

Инструктор по физической культуре: В центре зоопарка, стоят большие клетки, в которых живут жираф, зебра, слон.

Под музыку Е.Железновой «У жирафа», дети выполняют движения по тексту.

Инструктор по физической культуре: Дети, давайте подойдем к клетке, где живут обезьянки.

Танец «Лимпопо», сидя на мяче:

«Обезьянки висят на ветке»

«Едят бананы»

«Стирают штаны»

«Чистят ботинки»

«Подметают»

«Танцуют»

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

Инструктор по физической культуре: Мы с вами не заметили, как время быстро пролетело и нам пора возвращаться в детский сад. И возвращаться будем на паровозе.

«Паровоз» - и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу.

Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Заключительная часть

Инструктор по физической культуре: А в детском саду тихий час. Ложимся на свои постельки (коврики). И приснится сон обо всем, что произошло за день: и зоопарк, и поездка на паровозе, и чудесный цветок.

Расслабление.

Самомассаж лица: растирание лба, подбородка движением от центра к ушам; растирание носа (кончик носа, крылья носа); дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

Инструктор по физической культуре: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.

Композиция «Три белых коня»

Задачи

✚ Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

✚ Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.

✚ Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

✚ Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

✚ Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

✚ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть

Ходьба и бег по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть

1. Упражнение «Бабочка»

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.- сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья».

Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой

строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16 раз). Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2. Упражнение «Елочка»

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п. - сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. Упражнение «Книга»

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

Ну, а мышки их жуют.

Книги все уж пролистали,

Книги все уж прочитали,

А у мышек – вот беда –

Нынче кончилась еда.

И.п. - лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч (книга закрылась). На вторую строчку вернуться в и.п. (книга открылась). На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая композиция «Три белых коня» - разучивание.

Ритмические композиции «Буратино», «Кошки - мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон»

Изображение различных действий с мячом - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

Подвижная игра «Ловишки на мячах»

Подвижная игра «Снежная крепость»

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Качаемся»: 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.

Композиция «Морские волки»

Задачи

✚ Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.

✚ Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

✚ Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

✚ Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

✚ Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть

Ходьба и бег по кругу врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол (обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп). Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть

1. Упражнение «Летучая мышь»

Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п. - сед за мячом, руки на мяче. Из и.п., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4 раза). При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию.

2. Упражнение «Мостик»

Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

И.п. - сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4 раза). При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Ритмическая композиция «Морские волки» - разучивание.

Ритмические композиции «Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторение.

Подвижная игра «Морская фигура»

Подвижная игра «Снежками по мячу»

Подвижная игра «Кенгуру»

Заключительная часть

Упражнение на расслабление «Звезда» - лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Композиция «Дракончик Драки»

Задачи

- ✚ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- ✚ Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- ✚ Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- ✚ Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- ✚ Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть

Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол; перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть

1. «Покачайся»: самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».
2. «Ходьба»: сидя на фитболе, выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени.
3. «Круговые движения рук»: и.п. - сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3 - круговые движения согнутых в локтях рук; 4 - и.п. (6 раз).
4. «Наклонись»: и.п. - сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3 - 4- и.п. То же влево (3 - 4 раза в каждую сторону).
5. «Ногу подними»: и.п. - лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой (3 - 4 раза каждой ногой).
6. «Ложись»: и.п. - сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1-4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4 - вернуться в и.п. (6 раз).
7. «Мостик»: и.п.- лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4 - вернуться в и.п. (6-8 раз).
8. «Часы»: и.п.- сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 - вернуться в и.п.; 3-4 - то же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая композиция «Дракончик Драки» - разучивание.

Ритмические композиции «Морские волки», «Три белых коня» - повторение.

Подвижные игры «Замри», «Придумай движение»

Подвижные игры «Бармалей и куклы», «Стоп, хлопок, раз»

Подвижные игры «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый»

Эстафета «Быстрая гусеница».

Заключительная часть

Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Контрольное занятие «Веселые мячи»

Вводная часть

Воспитанники входят в спортивный зал. Строятся в одну шеренгу.

Инструктор по физической культуре:

Ладошки «вверх» (руки вытянуты вперед, ладони поворачиваем «вверх»).

Ладошки «вниз» (ладони поворачиваем «вниз»).

Ладошки «набок» (ладошки ставим «стеночками»).

И сжали в кулачок (сжимаем пальчики в кулаки).

Ладошки вверх подняли (сжимая и разжимая пальчики, поднимаем руки вверх).

И «здравствуйте!» - сказали (дети здороваются, при этом машут руками педагогу).

Инструктор по физической культуре: Ребята, сегодня мы отправимся в необычное путешествие, в страну Веселых мячей! Вы готовы? Тогда вперед! Направо 1-2!

Ходьба и бег по кругу врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол (обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп). Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть

Инструктор по физической культуре:

Вы фитболы все берите,

Врассыпную выходите,

И речевку заводите!

Дети:

Мы – спортивные ребята,

Мы – ребята-дошколята!

Любим мы свои фитболы,

Не забить соседу голы!
Мы на них отлично скачем,
Никогда потом не плачем!
Очень весело скакать
И осанку исправлять!
Инструктор по физической культуре:

Итак, ребята,
Правильно сели на фитболы,
Крепко держимся за рожки
И отправляемся в путь на поезде
По извилистой дорожке!

ОРУ

1. И.П. - стойка, фитбол в руках внизу, голова опущена.
 - 1 - поднять мяч вверх, посмотреть вверх, правая (левая) нога назад на носок;
 - 2 - вернуться в и.п. (то же в другую сторону, повторить 5-6 раз).
2. И.П. - сидя на мяче, руки на поясе.
 - 1 - правая (левая) рука в сторону, прыгая на мяче;
 - 2 - вернуться в и.п. (то же в другую сторону, повторить 5-6 раз);
3. И.П. - сидя на полу, руки в упор сзади, правая (левая) нога на мяче, носок оттянут, левая (правая) прямая на полу.
 - 1-3 - катать мяч ногой вправо, влево;
 - 4 - вернуться в и.п. (то же в другую сторону, повторить по 5 раз в каждую сторону).
4. И.П. - сидя на полу, ноги широко расставлены, мяч на полу, ладони на мяче.
 - 1-3 - прокатить мяч как можно дальше вперед, тянуться за мячом;
 - 4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).
5. И.П. - лежа на спине, мяч в прямых рукахверху, ноги вместе, носок оттянут.
 - 1- поднять прямые ноги вверх, дотронуться до мяча;
 - 2 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).
6. И.П. - то же.
 - 1- поднять прямые ноги вверх, передать мяч в ноги, зажать мяч;
 - 2- ноги с мячом выпрямить, руки вверх стрелочкой;
 - 3- поднять ноги с мячом вверх, передать мяч в руки;
 - 4 - вернуться в и.п. (повторить 5-6 раз).
7. И.П. - сидя на мяче, руки на поясе – прыжки.

Инструктор по физической культуре: Молодцы, ребята! Сейчас мы все вместе расскажем сказку «Теремок».

Вдалеке, в лесу за ёлкой
На зелёном пригорке
Стоит красивый теремок.

Упражнение «Теремок»

Сидя на мяче, ноги вместе, руки подняты над головой. Пальцы рук чуть касаются.

Стоит в поле теремок,

Он ни низок, ни высок.

Характерные движения руками - помешивание каши в котелке.

Кто? Кто? В теремочке живёт?

Кто? Кто? В невысоком живёт?

В теремке живут зверушки,

Варят кашу, варят щи,

Вот какие молодцы.

Упражнение Мышка

Лёжа на мяче, на животе, руками опираясь в пол, ноги согнуты в коленях.

Вот по полю мышка бежит,

Мышка - норушка,
Мышка - побегушка.
Увидала теремок,
Хочет к терему пройти,
Да вот мостик на пути.
Мостик сломанный лежит,
Надо мостик починить.

Упражнение Мостик

И.П. (сломанный мостик) - сидя на полу, упор сзади на ладони, ступни лежат на фитболе.
Выполнение (отремонтировали) - поднять таз, упираясь ладонями в пол и ступнями на мяч.

Пришла мышка - норушка к теремку.
А за нею по дорожке, друг за дружкой
Скачут заяц и лягушка, к теремку они спешат.
Появился первый зайка.
А за ним на порог и лягушка прыг - да скок.
Прыг да скок, прыг да скок, нас пустите на порог.
Стали они жить вместе.

Упражнение Зайчик

Прыжки из полного приседа, с постукиванием по мячу.

Упражнение Лягушка

Лёжа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми ногами, руки на полу.

Вот красавица лиса, у неё шуба хороша,

К теремочку подкралась,

На крылечко взобралась.

Высоко залезла, ловко.

Ну и хитрая плутовка.

Упражнение Лиса

Лёжа правым (левым) боком на мяче, упор ладонями в пол. Выполнение: держать прямые ноги на весу.

Волк подкрался незаметно.

Прыгнул в теремок он метко.

Упражнение «Волк»

Балансирование на фитболе с характерными движениями.

Вот медведь к нам идёт,

Нас играть с собой зовёт.

Упражнение «Медведь»

Ходьба, зажав мяч между ногами, на внешнем своде стопы. Руки полукругом, перед собой.

Мишка, Мишенька, дружок,

В теремок ты не ходи,

Домик наш ты не дави.

Живут весело зверюшки -

Заяц, мышка, волк, лиса -

Вот какие чудеса!

Восстановление дыхания

Заключительная часть

Инструктор по физической культуре: А теперь, ребята, нам пора отправляться обратно в детский сад.

Дети скачут на фитболах по кругу. Выполнив один круг, встают, и относят фитболы на свои места. Встают в одну шеренгу.