

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 80

Программа рассмотрена и
рекомендована к утверждению
Педагогическим советом протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

 УТВЕРЖДАЮ
И.А. Ермакова
Заведующий МАДОУ – детский сад № 80
приказ № 50 от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»

Возраст обучающихся: 4-8 лет
Срок реализации: 3 года
Стартовый уровень

Автор – разработчик:
Ступина Елена Александровна,
воспитатель

г. Екатеринбург

Содержание

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.....	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.1.1. Цели и задачи реализации Программы.....	6
1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы	7
1.1.3. Характеристика особенностей детей дошкольного возраста.....	9
1.2. Планируемые результаты реализации Программы	12
1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы).....	13
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	15
2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)	15
2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы.....	16
2.3. Организация физкультурной деятельности.....	18
2.4. Содержание физкультурно- образовательной работы	19
2.4.1. Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет.....	20
2.4.2. Модуль «Мы учимся» для детей 5 – 6 лет.....	30
2.4.3. Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет.....	39
2.5. Взаимодействие взрослых с детьми	55
2.6. Способы поддержки детской инициативы.....	57
2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	57
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	59
3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка...59	
3.2. Организация развивающей предметно - пространственной среды.....	60
3.3. Календарный учебный график.....	62
3.4. Учебный план образовательной деятельности.....	63
3.5. Комплексно - тематический план Программы	64
3.6. Материально - техническое обеспечение Программы.....	69
3.7. Методические материалы, средства обучения и воспитания.....	70

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы общеобразовательной программы (далее – программа) – «Фитбол-гимнастика».

Направленность программы — физкультурно-спортивная
Форма обучения – очная.

Формы организации образовательной деятельности – групповая. Максимальное количество обучающихся в одной группе – 15 детей, минимальное – 5 детей.

Одним из актуальных социальных вопросов в настоящее время остается охрана и укрепление здоровья подрастающего поколения. Чтобы быть здоровым, нужно овладевать искусством его сохранения и укрепления, что закладывается уже в дошкольном возрасте. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Именно в этом возрасте физическое воспитание является одним из необходимых условий правильного развития детей.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

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

Из вышеизложенного, назрела необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

С этой целью была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» (далее Программа), которая составлена на основе учебно - методических пособий Потапчук А.А., Лукина Г.Г. «Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте», Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». Дополнительная общеобразовательная образовательная программа «Фитбол» для детей 4–8 лет является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности и имеет нормативный срок освоения 3 года.

Дополнительная общеразвивающая Программа разработана в соответствии с законодательными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» с изменениями и дополнениями на 2013 г.;

- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155);
- СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва);
- Устав Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 80.

Программа направлена на формирование двигательной культуры через обучение игровым действиям посредством занятий фитбол – гимнастикой.

Новизна и актуальность: данная создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную активность ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: сила, выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
2. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
3. Обеспечить совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Образовательные:

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений с фитбол - мячами.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с фитбол – мячом, умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.

Воспитательные:

2. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
3. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
4. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
5. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Задачи первого года обучения:

1. Заинтересовать детей упражнениями с мячом.
2. Формировать у детей двигательные навыки.
3. Формировать у детей навыки работы с мячом: навыки удержания, передачи, ловли, ведения и бросков мяча.
4. Воспитывать умение играть с мячом, не мешая другим детям, уступать друг другу мяч; приучать слушать сигнал.
5. Познакомить дошкольников с мячами - фитболами, учить основным движениям с мячами - фитболами, правильной посадке на мяче.

Задачи второго года обучения:

1. Формировать у детей двигательные навыки, навыки совместных действий, умения работать в команде.
2. Развивать точность и координацию движений, пространственную ориентировку, зрительную и слуховую ориентацию.
3. Овладеть новыми видами упражнений с мячом-фитболом (в руках, ногах) и

сидя на нем.

4. Развивать физические качества ребёнка.
5. Воспитывать положительные нравственно-волевые черты детей, умение принимать быстрые, разумные решения, соблюдать правила игры и правила безопасного поведения.

Задачи третьего года обучения:

1. Совершенствовать умения владения мячом.
 2. Формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом, ориентироваться на площадке.
 3. Развивать координацию, ритмичность, согласованность движений.
 4. Развивать физические качества ребёнка: быстроту, ловкость, выносливость, силу.
 5. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
 6. Сформировать у ребёнка представления о здоровом образе жизни и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью поведения.
1. Овладеть танцевальными упражнениями с фитболом, развивать творческие способности воспитанников.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

К основным принципам заложенным в программу, согласно ФГОС ДО, являются:

поддержка разнообразия детства, сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека;

личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых и детей;

уважение личности ребенка;

учет индивидуальных потребностей ребенка, связанных с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;

построение образовательного процесса на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

содействие детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником образовательных отношений;

поддержка инициативы в различных видах деятельности;

формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

возрастная адекватность;

учет этнокультурной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой, является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с мячами не должна быть высокой.
- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;
- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;
- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции - специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;
- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.

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

К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности направлен на то, что 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 танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;
- принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;
- принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношения к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

1.1.3. Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста

Одной из важных задач физического воспитания дошкольников является профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Как известно, позвоночник человека выполняет четыре основных функции: опорную, двигательную, амортизационную и защитную. Выполнение позвоночником функции опоры заключается в том, что он принимает на себя вес многих частей тела, передает его на таз, через таз - на ноги и через стопы - на опору. Элементами, выполняющими опорную функцию, являются тела позвонков, диски и связки. Как необходимое условие, при котором система отдельных позвонков соединяются в прочную опору, выступает напряжение мышц. В частности, у детей наблюдается более подвижный и неустойчивый позвоночник и требуется большее напряжение мышц для его удержания. Двигательная функция позвоночника реализуется через движение в межпозвоночных суставах. Эластичность дисков и связок влияет на уровень подвижности позвоночника, но и их участие в движениях позвоночника осуществляется благодаря динамической работе мышц шеи и туловища. Реализация амортизационной функции позвоночника происходит во время взаимодействия с опорой при выполнении ходьбы, бега, прыжков и бросковых движений. Силе толчков противодействует сила упругости межпозвоночных дисков, суставы и связки. Ведущая роль в амортизации принадлежит мышцам ног, туловища и шеи. Защитная функция позвоночника заключается в предохранении спинного мозга от внешнего воздействия. Основную нагрузку при движении туловища и удержании поз принимают на себя мышцы спины. Усиление опорной функции позвоночника происходит при работе руками.

Для мышц шеи и туловища, играющих активную роль в выполнении

перечисленных функций, характерно так называемое статическое напряжение.

Статический режим работы для мышц является неблагоприятным, так как они не имеют периодов отдыха, что ведет в свою очередь к ухудшению в мышцах кровообращения и питания, в то время как работа, связанная с движениями тела, создает периоды напряжения и расслабления. Поэтому в работу по физическому воспитанию включены упражнения на расслабление. Наиболее слабо развиты в дошкольном возрасте мышцы брюшного пресса, дыхательные мышцы, разгибатели спины, ягодичные мышцы, мышцы свода стоп и мелкая мускулатура рук.

В связи с этим в работу с детьми включены упражнения для укрепления перечисленных мышечных групп. Для дошкольников характерна несовершенная регуляция сердечной деятельности. Мышечные усилия нередко вызывают нарушения правильного ритма работы сердца и одышку. При организации физического воспитания учитывается малый резерв увеличения систолического выброса сердцем крови. Другой особенностью реагирования детского организма на физическую нагрузку является слабая переносимость гипоксии. Поэтому физическая нагрузка дается осторожно и постепенно.

Возраст 4 – 5 лет.

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

Возраст 5-6 лет.

У детей 5-6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой.

Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка.

У детей данного возраста хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Возрастает уровень самостоятельности, проявляется потребность в разнообразии тем, характеров, а также индивидуальных проявлений. Улучшается память. В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Возраст 6 – 8 лет.

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. Ребенок становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны - воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Дети 6-7 лет значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.2. Планируемые результаты реализации Программы.

Планируемые результаты Первый год обучения (4-5 лет)

1. Дети знают о форме, объёме, свойствах резинового мяча.
2. Могут свободно, непринуждённо брать, держать, переносить мячи различного размера.
3. С интересом выполняют игровые упражнения с мячом.
4. Дети выполняют основные движения с мячами - фитболами (ходьба, бег, прыжки с мячом в руках).
5. Дети умеют правильно сидеть на мячах - фитболах.
6. Могут перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.

Второй год обучения (5-6 лет)

1. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.
2. Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом.
3. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
4. Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
5. Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений.
6. Могут свободно перемещаться по площадке, не наталкиваясь друг на друга.
7. Проявляют интерес к новым упражнениям на фитболе.

Третий год обучения (6-8 лет)

1. Свободно владеют мячами любого размера.
2. Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении.
3. Умеют выполнять сложные точные движения с мячом (ловкость, точность).
4. Знают элементарные правила спортивных игр. Умеют применять на практике.
5. Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях.
6. Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи.
7. Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений.

Целевые ориентиры Программы, с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей детей:

1. Повышение уровня физической подготовленности детей (выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться в пространстве).

2. Снижение заболеваемости дошкольников.
3. Сформированная потребность в движениях (умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать физкультурный инвентарь, применять полученные знания и навыки в самостоятельной двигательной деятельности).

1.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе (оценочные материалы).

Педагогический мониторинг освоения Программы проводится на основании систематических и целенаправленных наблюдений инструктора по ФК за дошкольниками и результатов их практической деятельности во время образовательной деятельности. Оценочная карта заполняется два раза: в начале и конце года. Количественные результаты дополняются комментариями, в которых указываются проблемы и трудности. Данная работа помогает определить перспективы и спланировать индивидуальную работу с детьми. Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич).

Способом определения результативности реализации программы дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» является диагностика. Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в таблицу.

Критерии оценки выполнения:

- 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.

Уровни освоения программы в средней группе.

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

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

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

Уровни освоения программы в старшей группе

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Самостоятельно игры не организывает.

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

Уровни освоения программы в подготовительной группе

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС ДО)

Содержание программы определяется в соответствии с направлениями развития ребенка, соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач, обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Интеграция Программы с основными направлениями развития

Образовательная область	Задачи
«Социально - коммуникативное развитие»	Приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности, побуждать детей к самооценке действий и поведения сверстников во время проведения игр; формировать навыки безопасного поведения в спортивном зале и во время проведения занятий
«Речевое развитие»	Развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и физического совершенствования, поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности.
«Художественно - эстетическое развитие»	Развитие музыкально-ритмической деятельности на основе физических качеств и основных движений детей.
«Познавательное развитие»	В части двигательной активности как способа усвоения ребенком предметных действий, а также как одного из средств овладения составом различных видов детской деятельности, ориентировать в окружающем пространстве, понимать смысл пространственных отношений (направо, налево). В части решения общей задачи по охране жизни и укреплению физического и психического здоровья. жизни и укреплению физического и психического здоровья.

«Физическое развитие»	Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
-----------------------	---

2.2. Формы, методы, приемы, средства реализации Программы

Вариативные формы реализации Программы

Классические занятия (обычные) - по схеме: вводно-подготовительная часть, основная, заключительная части.

Занятие тренировочного типа, которые направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа могут входить упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Тематические занятия, которые направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с мячом.

Занятия, построенные на свободном выборе детьми движений, на котором ребенку предоставляется право выбора задания, выбора себе партнера по деятельности, оборудования, с которым он будет действовать, выбора способа выполнения двигательного задания, степени сложности выполнения задания и т.д.

В занятия сюжетно игрового характера включаются разные задачи по ознакомлению с окружающим миром и развитию речи, по формированию элементарных математических представлений. Эти занятия способствуют развитию интереса детей к разным движениям и проведением их творческих замыслов. Сюжетно-игровые занятия могут производиться в физкультурном зале и на воздухе (на площадке с максимальным использованием естественных условий).

Игровые занятия включают в себя набор подвижных игр большой, средней и малой интенсивности. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных и специализированных видах движений.

Подвижные игры с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных

морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Таким образом, на каждом занятии необходимо сочетать материал из всех разделов программы. Программа не является статичной. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним процесс обучения, учитывая при этом состав группы, физические данные, основные способы восприятия и переработки информации и возможности детей. Можно перенести изучение на следующий год или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, существует возможность расширить тот или иной раздел программы.

Итогом реализации программы будет являться открытое мероприятие для родителей, которое будет использоваться в празднично-досуговой деятельности детей.

Методы, приемы, средства реализации Программы

Для решения поставленных задач используются следующие **методы**:

Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов).

Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. «Детское экспериментирование» учит понимать, как строится движение, каким образом можно менять его форму и содержание. Этот метод оказывает развивающее влияние на двигательные способности детей и в результате составляет основу двигательного творчества.

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.

Методы

Наглядные	Словесные	Практические
Наглядно-зрительные (показ, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры)	Объяснения, пояснения, указания; Подача команд, распоряжений, сигналов; Вопросы к детям	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; Проведение упражнений в игровой форме;

Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни) Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора)	Образный сюжетный рассказ, беседа; Словесная инструкция	Проведение упражнений в соревновательной форме
---	--	--

Средства:

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Спортивные упражнения с мячом (элементы волейбола, баскетбола, футбола);
3. Профилактико - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки и других заболеваний);
4. Подвижные игры и эстафеты;
5. Креативные игры и упражнения;
6. Танцевальные упражнения;
7. Упражнения для развития двигательного воображения и двигательного творчества детей
8. Дыхательные упражнения.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого физкультурного материала (подвижная игра, основные движения, дыхательные упражнения, и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы физическая деятельность детей была исполнительской и творческой.

2.3. Организация физкультурной деятельности

Занятия начинаются со средней группы. Основные формы работы - занятия, совместная деятельность, развлечения. Количество занятий: 1 занятие в неделю, 4 занятия в месяц, 32 занятия в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятия 15-30 мин. в зависимости от возраста детей. Один раз в году совместное мероприятие с родителями. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения учебных занятий.

Структура занятия состоит из трех частей:

Вводная часть - разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения (ходьба, бег, перестроения, общеразвивающие упражнения).

Основная часть – упражнения с мячами фитболами, игровые упражнения на координацию движений, равновесие, осанку и т.д.

Заключительная часть - расслабление и рефлексия (точечный массаж, дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики плоскостопия и расслабления).

Построение занятий. Содержание программы представлено поурочным планированием учебного материала. Основа учебной программы — в ее вариативности, единстве обучения, воспитания и решения оздоровительных задач. Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию должны соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Учебный материал распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки.

Согласно требованиям по физическому воспитанию ребенка, занятия составляют единую систему обучения и отвечают современным требованиям к технологии построения и проведения занятий.

Структура проведения занятий по «Фитбол-гимнастике» — состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. На этой стадии дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени. В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

2.4. Содержание физкультурно-образовательной работы

Работа по Программе физкультурно - спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» включает в себя три модуля: Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет; Модуль «Мы учимся» для детей 5-6 лет; Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет.

На основе коррекционных методик Потапчук А.А., разработаны новые формы занятий с использованием фитбол - гимнастики для оздоровления

дошкольников. Прежде чем приступить к внедрению новых форм физкультурных занятий, было приобретено достаточное количество гимнастических мячей (фитболов). Организуя занятия по фитбол- гимнастике прежде всего предоставлена детям возможность познакомиться с новым оборудованием - поиграть с мячами.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребёнка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. Фитбол является не только уникальным оздоровительным "тренажёром", но может использоваться как обычный мяч в играх и эстафетах. Следующий этап - научить детей садиться и удерживать равновесие на мяче. Этот этап следует проводить отдельно с каждым ребёнком, страхуя его сбоку или сзади. Особое внимание обращать на то, чтобы посадка на мяче была правильной, а именно: угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Продолжительность прыжков на мяче на первых занятиях не должна превышать 2-4 минуты, что связано с большой нагрузкой на мелкие мышцы спины. Занятия проводятся подгруппой 10-12 детей. Продолжительность занятий постепенно увеличивается от 15-20 до 25-30 минут - в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Упражнения дети выполняют в медленном и среднем темпе.

Оздоровительная работа на физкультурных занятиях по фитбол- гимнастике строится на основных принципах.

Доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Постепенность - от простого к сложному.

Повторяемость и систематичность занятий - один раз в 2 недели.

2.4.1. Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет

Сентябрь - октябрь

Задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
3. Познакомить с правилами работы с большим мячом.
4. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
5. 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. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, 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 (Зр).
Мы в лес пойдем, 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(З)

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. (Зр.)

4.Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, - руки на мяче.

Катились колеса, колеса, - Откатить мяч руками, потянуться за ними вперед
, вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, - Откатить мяч руками, потянуться за ним,
Все косо. - вернуться в и.п.

Скатились колеса на лугу от откос - Откатить мяч.

И вот что осталось от этих колес - Вернуться в и.п.

5.Упр. «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.Упр. «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

По пням, по кочкам - к ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам -ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! - мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу - Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью - Одновременно двумя ногами ударить
по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам - Легкий бег.

И пойду на место сам - Ходьба на месте сидя на мяче.

Основная часть: 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».

Ноябрь

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. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- 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 – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят - Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели - Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели - Одновременные круговые движения плечами

2.Упр. «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

Не под окном, а около - В соответствии с ритмом слов.

3.«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, ноги

Наоборот - на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения (ОД)

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.
- Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- П/и «Замри» (3-4неделя).
- П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
2. Закрепить посадку на фитболе.
3. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
4. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
5. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
6. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
7. 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.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд
Для вас , ребята, очень рад.
Я –маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой- наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально

отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3 Упр. «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).

4.Упр.: «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. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика.

Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук,
Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.
Повторение композиций «Облака». «Буратино».

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

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.
2. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
4. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

5. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и 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. Упр. «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 (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2. Упр. «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. Упр. «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 гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

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

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

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.

Упражнения с массажными мячами.

Февраль

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
3. 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.
4. Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
5. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч: Ходьба и бег по кругу и 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.Упр. «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. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2.Упр. «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. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить

«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и «Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упр. 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.

Упражнения с массажными мячами.

Март - апрель

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.²⁴
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.
-

Вв.ч.: 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. /браз/.

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 в к.ст./.

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 к. 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. /6-8раз/.

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. /3-4р в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание (см. приложение №9) «Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Май – июнь

Задачи:

- 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.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3.Ритмическая гимнастика Веселые путешественники

4.Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3- 4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2-самые интересное движение .

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

Июль – август

Задачи:

1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
3. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
4. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
5. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Танцевальный марафон».

П/и «Замри».

Эстафеты:

«Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп.

2.4.2. Модуль «Мы учимся» для детей 5-6 лет

Сентябрь - октябрь

Задачи:

1. Закрепить правильную посадку на мяче.
2. 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. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
3. Учить основным правилам футбол-гимнастики.
4. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
5. Тренировать равновесие и координацию;
6. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
7. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с футболами.

1. Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят - Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели - Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели - Одновременные круговые движения плечами

2. Упр. «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

Не под окном, а около - В соответствии с ритмом слов.

3. «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, ноги

Наоборот - на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук. Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения (ОД)

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.
- Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- П/и «Замри» (3-4 неделя).

- П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
2. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
4. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
5. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и 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. Упр. «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 (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2. Упр. «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. Упр. «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 гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

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

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

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.

Упражнения с массажными мячами.

Декабрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях.)
2. Закрепить посадку на фитболе.
3. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
4. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
5. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
6. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
7. 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. Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд
Для вас, ребята, очень рад.
Я –маятник – трудяга,
Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой- наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2. Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упр.следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3 Упр. «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).

4. Упр.: «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. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика.

Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108. Повторение композиций «Облака». «Буратино».

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

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
2. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
4. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
5. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и 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.Упр. «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 (16раз), (Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали»).

2.Упр. «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. Упр. «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 гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

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

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

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.

Упражнения с массажными мячами.

Февраль

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

3. 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.
4. Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
5. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч: Ходьба и бег по кругу и 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.Упр. «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. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2.Упр. «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. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить
«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и « Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упр. 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.

Упражнения с массажными мячами.

Март - апрель

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
3. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

4. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
5. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вв.ч.: 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 в рассыпную 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. /6раз/.

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 в к.ст./.

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 к.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. /6-8раз/.

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. /3-4р в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика Буратино- разучивание (см. приложение №9) «Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлексорных зон рук и ног массажными мячами.

Май – июнь

Задачи:

1. Совершенствовать технику упражнений с фитболом.

2. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
5. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
6. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
7. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3.Ритмическая гимнастика Веселые путешественники

4.Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3- 4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2-самые интересное движение .

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп массажными мячами.

Июль – август

Задачи:

1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

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

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».

П/и «Танцевальный марафон».

П/и «Замри».

Эстафеты:

«Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

2.4.3. Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет.

Сентябрь - октябрь

Задачи:

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

Занятия 1,2.

Водная часть. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.
3. И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя.
4. И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.
5. И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.
6. И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

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.

Занятие 3, 4.

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 в и.п..
- И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитбол. 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.

Занятие 5,6.

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

1. И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
2. И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
3. И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.

5. И.п.- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п.
6. 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.
- Из и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»

Заключительная часть

Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

Занятие 7,8.

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».

По болоту я шагаю

И лягушек я хватаю.

Целиком я их глотаю

Вот они лягушки-

Зеленые квакушки.

Берегитесь я иду.

Я вас всех переловлю.(цапля ловит как можно больше « лягушек»).

Заключительная часть: Ходьба по массажным дорожкам.

Дыхательные упражнения

Ноябрь

Задачи:

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

Занятие 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.

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.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой».

Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.
2. И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.
3. И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.
4. И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. ыполнить постукивание стопами по фитболу.
5. 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.
6. 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 в и.п.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу

бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.
3. И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь.
4. И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
6. 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.

Занятие. 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом.

Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. - руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.
2. И.п. – сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три перехлеста руками затем хлопок за спиной.
3. И.п. – то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.
4. И.п. – о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях.
5. И.п. – о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки.
6. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

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 свой фитбол».

Заключительная часть: Упражнения для профилактики плоскостопия.
Перекладывание мелких предметов ногами.

Декабрь

Занятие 1,2.

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

1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.
2. И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.
4. И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.
5. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
6. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

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.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

1. И.п. – стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.
2. И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.
4. И.п. – то же. Выполнять поочередные приседания.
5. И.п. – лежа на полу, фитбол расположить между сводами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

6. Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

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.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.
2. И.п. – ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.
3. И.п. – о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.³⁷
4. И.п. – то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.
5. И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.
6. И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

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 часть:

Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

Занятие 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу.
2. И.п. – о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.
3. И.п. – сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.

4. И.п. – сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.
5. И.п. – о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками упереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой.
6. И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

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 фитболом».

Заключительная часть: Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

Январь

Занятие 1,2.

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
6. 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 выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.
- Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Занятие 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.
2. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать.

3. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
5. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
6. 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 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.

Занятие 5,6.

Вводная часть

Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

1. И.п. – дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.
2. И.п. – то же. Поднимать фитбол в стороны.
3. И.п. – то же. Поочередно выпрямлять руки.
4. И.п. – то же. Поочередно выполнять приседания 40
5. И.п. – сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
6. 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.

Занятия 7,8.

Вводная часть

Игровое занятие.

Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К.Утробино).

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 задание ОРУ

Заключительная часть: Релаксация под музыку.

Февраль

Занятия 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.
5. И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на нои.
6. 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 в и.п.
- Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

Заключительная часть

Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробиной)

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх. два – ходьба на пятках, руки за головой, три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.
5. И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.
6. 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.Утrobiной)

Занятия 5,6.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

Музыкально-ритмические движения.

1. Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, с приседанием.
2. 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.
3. Выполнять подскоки вокруг 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.Утrobiной)

Занятия 7,8.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

4. И.п. – о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
5. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.
6. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.
7. И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.
8. И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.
9. 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 в и.п.
- Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты 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 свой фитбол».

Заключительная часть: Точечный массаж и дыхательная гимнастика (по К.К.Утробинной)

Март –апрель Занятия 1,2.

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.

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

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 в и.п.
- И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.
- Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

Основная часть

- Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?».
- 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.
- 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. Дыхательные упражнения.

Занятия 5,6.

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.

Занятия 7,8.

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:

- 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.

Май – июнь

Занятия 1,2.

Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок».

Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.

ОРУ

Парные упражнения с одним фитболом.

1. Перебрасывание фитбола друг другу. - Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д.
2. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу.
3. Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
4. 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, прокатиться 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.

Занятия 3,4.

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.

1. Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди.
2. Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами.
3. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами.
4. То же, сидя на полу.
5. Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатать мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой.
6. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

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.

Занятия 5,6.

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

1. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.
2. Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.
3. Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно
4. Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

Заключительная часть

Упражнения для профилактики плоскостопия.

Перекладывание мелких предметов ногами.

Занятия 7,8.

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.

Июль- август

Занятия 1,2.

Вводная часть

Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.
5. И.п. – то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.
6. 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).

Занятия 3,4.

Вводная часть

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Перестроение в две колонны.

ОРУ

1. И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.
2. И.п. – то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.
4. И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.
5. 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. Опираься на него, поднять таз, выпрямить ноги.
- Подвижная игра " Ловишки с фитболом».

Заключительная часть

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

Занятия 5,6.

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 находится 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 фитбола 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. Утробинной).

Занятия 7,8.

Вводная часть, ору и основная часть

Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна - показывает движение, вторая – выполняет.

Заключительная часть

Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной)

2.5. Взаимодействие взрослых с детьми

Взаимодействие взрослых с детьми является важнейшим фактором развития ребенка и пронизывает все направления образовательной деятельности.

С помощью взрослого и в самостоятельной деятельности ребенок учится познавать окружающий мир, играть, рисовать, общаться с окружающими. Процесс приобщения к культурным образцам человеческой деятельности (культуре жизни, познанию мира, речи, коммуникации, и прочим), приобретения культурных умений при взаимодействии со взрослыми и в самостоятельной деятельности в предметной среде возможен только в том случае, если взрослый выступает в этом процессе в роли партнера, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Характеристикой

партнерских отношений является равноправное включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для **личностно-порождающего взаимодействия** характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных позитивных качеств. Ребенок учится уважать себя и других, так как отношение ребенка к себе и другим людям всегда отражает характер отношения к нему окружающих взрослых. Он приобретает чувство уверенности в себе, не боится ошибок. Когда взрослые предоставляют ребенку самостоятельность, оказывают поддержку, вселяют веру в его силы, он не пасует перед трудностями, настойчиво ищет пути их преодоления.

Ребенок не боится быть самим собой, быть искренним. Когда взрослые поддерживают индивидуальность ребенка, принимают его таким, каков он есть, избегают неоправданных ограничений и наказаний, ребенок не боится быть самим собой, признавать свои ошибки. Взаимное доверие между взрослыми и детьми способствует истинному принятию ребенком моральных норм.

Ребенок учится брать на себя ответственность за свои решения и поступки. Ведь взрослый везде, где это возможно, предоставляет ребенку право выбора того или действия. Признание за ребенком права иметь свое мнение, выбирать занятия по душе, партнеров по игре способствует формированию у него личностной зрелости и, как следствие, чувства ответственности за свой выбор.

Ребенок приучается думать самостоятельно, поскольку взрослые не навязывают ему своего решения, а способствуют тому, чтобы он принял собственное. Ребенок учится адекватно выражать свои чувства. Помогая ребенку осознать свои переживания, выразить их словами, взрослые содействуют формированию у него умения проявлять чувства социально приемлемыми способами. Ребенок учится понимать других и сочувствовать им, потому что получает этот опыт из общения со взрослыми и переносит его на других людей.

2.6. Способы и направления поддержки детской инициативы.

Детская инициатива проявляется в свободной самостоятельной деятельности детей по выбору и интересам (возможность играть, рисовать, конструировать, сочинять и пр.)

Самостоятельная деятельность детей протекает преимущественно в утренний отрезок времени и во второй половине дня.

Все виды деятельности ребенка в детском саду могут осуществляться в форме самостоятельной инициативной деятельности:

- самостоятельные сюжетно-ролевые, режиссерские и театрализованные игры;
- развивающие и логические игры;
- музыкальные игры и импровизации;
- речевые игры, игры с буквами, звуками и слогами;
- самостоятельная деятельность в книжном уголке;
- самостоятельная изобразительная и конструктивная деятельность по выбору детей;
- самостоятельные опыты и эксперименты и др.

В развитии детской инициативы и самостоятельности воспитателю важно соблюдать ряд общих требований:

- развивать активный интерес детей к окружающему миру, стремление к получению новых знаний и умений;
- создавать разнообразные условия и ситуации, побуждающие детей к активному применению знаний, умений, способов деятельности в личном опыте;
- постоянно расширять область задач, которые дети решают самостоятельно; постепенно выдвигать перед детьми более сложные задачи, требующие сообразительности, творчества, поиска новых подходов, поощрять детскую инициативу;
- тренировать волю детей, поддерживать желание преодолевать трудности, доводить начатое дело до конца;
- ориентировать дошкольников на получение хорошего результата; — своевременно обратить особое внимание на детей, постоянно проявляющих небрежность, торопливость, равнодушие к результату, склонных не завершать работу;
- дозировать помощь детям. Если ситуация подобна той, в которой ребенок действовал раньше, но его сдерживает новизна обстановки, достаточно просто намекнуть, посоветовать вспомнить, как он действовал в аналогичном случае;
- поддерживать у детей чувство гордости и радости от успешных самостоятельных действий, подчеркивать рост возможностей и достижений каждого ребенка, побуждать к проявлению инициативы и творчества.

2.7. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Взаимодействие педагогов МАДОУ и семьи в ходе реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования выстраивается по следующим направлениям:

- вовлечение родителей в планово - прогностическую, организационную, экспертно-аналитическую деятельность;
- организация психолого-педагогического, нормативно-правового просвещения родителей;
- консультативная помощь семье в воспитании ребенка;
- использование в практической деятельности позитивного опыта общественного и семейного воспитания;
- разработка тематического оформления образовательного учреждения по работе с семьей (перспективное направление работы);
- активизация педагогического самообразования родителей;
- расширение сферы дополнительного образования и досуговых услуг.

Обеспечить включение родителей в образовательный процесс на основе согласования целей, задач, прогнозируемого результата, применение различных форм консультативной помощи и поддержка каждой семьи с целью развития творчески самостоятельной личности.

Обеспечить единство форм содержания образования детей через партнерское взаимодействие всех специалистов ДОУ.

Функциональное взаимодействие с родителями	Формы взаимодействия с родителями
Нормативно-правовая деятельность	- знакомство родителей с ФГОС ДО, локальными актами ДОУ; - участие в принятии решений по созданию условий, направленных на реализацию ООП ДО; - вовлечение семьи в управление ДОУ: планирование, организацию образовательного процесса, совместную оценку результата освоения детьми основной общеобразовательной программы.
Информационно-консультативная деятельность	- определение и формулирование социального заказа родителей, определение приоритетов в содержании и формах организации образовательного процесса; - анкетирование, опрос родителей; - информационные стенды для родителей; - подгрупповые и индивидуальные консультации; - сайт ДОУ; - презентация достижений детей в разнообразных формах.
Просветительская деятельность	- консультации специалистов ДО; - педагогическая гостиная; - совместная разработка учебных пособий и дидактических игр; - круглые столы, конференции с участием родителей, представителей общественных, научных организаций; - информационные буклеты по заявленным родителями проблемам.
Практико-ориентированная методическая деятельность	- дни открытых дверей; - практические семинары; - открытые занятия; - детско-родительские проекты; - выставки; - смотры-конкурсы;
Культурно-досуговая деятельность	- физкультурно-спортивные мероприятия; - благотворительные акции; - музыкальные праздники; - день семьи, детского сада, группы и т.д.; - экскурсии выходного дня, игровые семейные конкурсы, викторины, походы
Индивидуально-ориентированная деятельность	- конкурсы семейных рисунков; - коллективные творческие дела; - создание, сопровождение портфолио детских достижений;

	- работа с картой индивидуального маршрута ребенка; - реализация индивидуальных программ развития ребенка, в том числе – одаренного; - организация выставок детских работ
--	---

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

3.1. Психолого-педагогические условия, обеспечивающие развитие ребенка

Программа предполагает создание следующих психолого-педагогических условий, обеспечивающих развитие ребенка в соответствии с его возрастными и индивидуальными возможностями и интересами:

- Личностно-порождающее взаимодействие взрослых с детьми, предполагающее создание таких ситуаций, в которых каждому ребенку предоставляется возможность выбора деятельности, партнера, средств и пр.; обеспечивается опора на его личный опыт при освоении новых знаний и жизненных навыков.
- Ориентированность педагогической оценки на относительные показатели детской успешности, то есть сравнение нынешних и предыдущих достижений ребенка, стимулирование самооценки, формирование уверенности в собственных возможностях и способностях.
- Формирование игры как важнейшего фактора развития ребенка.
- Создание развивающей образовательной среды, способствующей физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому развитию ребенка и сохранению его индивидуальности.
- Сбалансированность репродуктивной (воспроизводящей готовый образец) и продуктивной (производящей субъективно новый продукт) деятельности, то есть деятельности по освоению культурных форм и образцов и детской исследовательской, творческой деятельности; совместных и самостоятельных, подвижных и статичных форм активности.
- Участие семьи как необходимое условие для полноценного развития ребенка дошкольного возраста.
- Профессиональное развитие педагогов, направленное на развитие профессиональных компетентностей, в том числе коммуникативной компетентности и мастерства мотивирования ребенка, а также владения правилами безопасного пользования Интернетом, предполагающее создание сетевого взаимодействия педагогов и управленцев.
- Использование в образовательной деятельности форм и методов с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям.
- Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития.
- Поддержка взрослыми положительного доброжелательного отношения детей к друг другу и взаимодействие детей с друг в разных видах деятельности.

- Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности.
- Защита детей от всех форм физического и психического насилия.

3.2. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную наполняемость предметно-пространственным окружением; реализацию образовательного потенциала пространства ДОУ, группы и участка, материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного возраста в соответствии с особенностями каждого возрастного этапа, охраны и укрепления их здоровья, учёта особенностей и коррекции недостатков их развития.

Возможность общения и совместной деятельности детей (в том числе детей разного возраста) и взрослых, двигательной активности детей, а также возможности для уединения.

Развивающая предметно-пространственная среда должна обеспечивать: реализацию различных образовательных программ;

- .1. учет национально-культурных, климатических условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;
- .2. учет возрастных особенностей детей.

Развивающая предметно-пространственная среда построена на следующих принципах:

- 1) насыщенность;
- 2) трансформируемость;
- 3) полифункциональность;
- 4) вариативной;
- 5) доступность;
- 6) безопасной.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы.

Образовательное пространство оснащено средствами обучения и воспитания (в том числе техническими), соответствующими материалами: игровым, спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем, которые обеспечивают:

- игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников, экспериментирование с доступными детям материалами (в том числе с песком и водой);
- двигательную активность, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях;
- эмоциональное благополучие детей во взаимодействии;
- возможность самовыражения детей.

Трансформируемость пространства дает возможность изменений предметно-пространственной среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей;

Полифункциональность материалов позволяет разнообразно использовать различные составляющие предметной среды: детскую мебель, маты, мягкие модули, ширмы;

природные материалы, пригодные в разных видах детской активности (в том числе в качестве предметов-заместителей в детской игре).

Вариативность среды предполагает: создать различные пространства (для игры, конструирования, уединения и пр.), а также разнообразный материал, игры, игрушки и оборудование, обеспечивают свободный выбор детей;

Игровой материал периодически сменяется, что стимулирует игровую, двигательную, познавательную и исследовательскую активность детей.

Доступность среды предполагает: создание условия для свободного доступа детей к играм, игрушкам, материалам, пособиям, обеспечивающим все основные виды детской активности; исправность и сохранность материалов и оборудования.

Безопасность предметно-пространственной среды обеспечивает соответствие всех ее элементов требованиям по надежности и безопасности их использования.

Развивающая предметно - пространственная среда способствует укреплению и сохранению здоровья через решение следующих задач:

- развитие, накопление и использование двигательного опыта воспитанников;
- формирование основ бережения своего здоровья;
- безопасность пространственных элементов и окружающего пространства;
- обеспечение чувства эмоциональной защищенности, доверия ребенка к окружающему миру, радость существования (через овладение диалогическими формами работы, позиция взрослого исходит из интересов и перспектив его дальнейшего развития, использование технологий гуманно-личностного подхода);
- развитие индивидуальности ребенка, его интересов, склонностей (диагностирование, знание индивидуальных особенностей);
- развитие творческих способностей ребенка, формирование позиции активного участия в творении красоты и гармонии в окружающем пространстве, тесно сотрудничая со взрослыми и сверстниками (выстраивание предметной и эмоциональной среды с использованием известных и проблемных компонентов, выстраивание определенных детско-взрослых взаимоотношений на примере красоты человеческого мира и взаимоотношений);
- стимулирование, способствующее знакомству со средствами и способами познания, развитию и коррекции психических процессов ребенка (ребенок должен постоянно находиться на грани перехода к следующему этапу развития, в зоне его ближайшего развития).

Используемое в Программе оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

3.2. Календарный учебный график

Содержание	Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет	Модуль «Мы учимся» для детей 5-6 лет	Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет
Начало учебного года	01.09.	01.09	01.09
Окончание учебного года	31.08.	31.08.	31.08.
Продолжительность учебного года	48 недель	48 недель	48 недель

3.4. Учебный план образовательной деятельности

Группы	Наименование модуля								
	Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет			Модуль «Мы учимся» для детей 5-6 лет			Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет		
	Длительность НОД								
	20 мин.			25 мин.			30 мин.		
	Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год	Неделя	Месяц	Год
первый год обучения средняя группа (4 - 5 лет)	2	8	96						
второй год обучения старшая группа (5 - 6 лет)				2	8	96			
третий год обучения подготовительная группа (6 - 7 лет)							2	8	96
Итого	40 мин	160 мин.	1920 мин. (32 часа)	50 мин.	200 мин.	2400 мин. (40 ч.)	60 мин	240 мин.	2880 мин. (48 ч.)

Учебный план дополнительных образовательных услуг составлен на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. «Об Образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (с изм. от 04.04.2014);

3.5. Комплексно-тематический план Программы

Модуль «Мы знакомимся» для детей 4-5 лет

месяц	Задачи	Количество часов
Сентябрь-октябрь	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе	2
	Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Познакомить с правилами работы с большим мячом.	2
	Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2
	Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2
ноябрь	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.	2
	Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам фитбол-гимнастики.	2
	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Тренировать равновесие и координацию;	2
	Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.	2
Декабрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Закрепить посадку на фитболе.	2
	Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.	2
	Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.	2
	Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2
Январь	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять	2

	правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	
	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.	2
	Развивать у детей координацию, внимание, Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
Феврал ь	Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	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.	2
	Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет.	2
	Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
Март - апрель	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой	2
	Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
Май- июнь	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении	2

	упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Формировать привычку к здоровому образу жизни	
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать привычку к здоровому образу жизни	2
Июль-август	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Диагностика уровня развития физических качеств.	2

Модуль «Мы учимся» для детей 5-6 лет

месяц	Задачи	Количество часов
Сентябрь - октябрь	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
	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.	2
	Учить прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учить основным правилам футбол-гимнастики. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям	2
	Тренировать равновесие и координацию;	2
	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2
Ноябрь	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.	2
	Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.	2
	Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.	2
Декабрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в	2

	исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..) Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	
	Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	2
	Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.	2
	Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.	2
Январь	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.	2
	Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
Февраль	Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	2
	Формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.	2
Март - апрель	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Побуждать детей к проявлению самостоятельности,	2

	творчества, инициативы.	
	Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой	2
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
Май-июнь	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	2
	Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
Июль-август	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	2
	Диагностика уровня развития физических качеств.	2

Модуль «Мы умеем» для детей 6-8 лет

месяц	Задачи	Количество часов
Сентябрь-октябрь	Диагностика уровня развития физических качеств.	2
	учить правильной посадке на мяче; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	учить базовым положениям при выполнении упражнений. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих	2

	упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	
	Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
Ноябрь	учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений на расслабление. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	2
Декабрь	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
Январь	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе;	2

	упражнения на растягивание с использованием фитбола. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	
Февраль	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
Март - апрель	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
Май-июнь	поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
Июль-август	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2

	совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	2
	Диагностика уровня развития физических качеств.	2

3.6. Материально-техническое обеспечение Программы

Шкаф для хранения инвентаря, стеллаж - 1
Технические средства обучения:
Магнитофон-1
Спортивный инвентарь:
1. Коврик гимнастический-30
2. Конус-3
3. Мячи «Фитбол»-30
4. Мячи резиновые большие - 30
5. Сетка волейбольная -1
6. Скамейка гимнастическая-2
7. Стенка гимнастическая-4

3.7. Методические материалы, средства обучения и воспитания

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. М.: ТЦ Сфера, 2014 г.- 144с.
2. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-112с.
3. Казина О.Б. весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль. 2005 г.- 140 с.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. – Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005 г. -109с.
6. Т. С. Овчинникова, А. А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М: Сфера, 2009. 176 с.
7. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
10. Сайкина.Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2008
11. Сулим Е.В. Растим детей здоровыми. Детский фитнес. М. ТЦ Сфера, 2014 г. – 160 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Ермакова Ирина Александровна

Действителен с 01.07.2022 по 01.07.2023