

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Исетский детский сад
«Ивушка» Исетского района Тюменской области

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета № 7
МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»
« 11 » 06 » 2026г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ «Исетский
детский сад «Ивушка»
С.А.Бусыгина
Приказ № 109 от « 11 » 06 2026г.



*Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТБОЛ - аэробика»*

Возрастная категория: 5-7 лет
Срок реализации: 2026-2027 учебный год
Платный

Руководитель кружка: *Портнягина Н.С.,
воспитатель Исетского детского сада «Теремок»
филиала МАДОУ «Исетский детский сад «Ивушка»*

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	7
III. Календарный учебный график.....	7
IV. Содержание программы.....	10
V. Воспитание.....	15
VI. Планируемые результаты.....	16
VII. Ресурсное обеспечение.....	17
VIII. Список литературы.....	19
IX. Приложения.....	20

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению фитбол-гимнастике, разработана на основании программы Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», методического пособия А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол – гимнастика для дошколят» (далее Программа) имеет физкультурно- оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Эффективной технологией, способствующей профилактике и коррекции психофизического развития детей является использование фитбол-гимнастики, служащей для оздоровительных целей. Это современное направление физкультурно- оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

При разработке программы учтены требования следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (особенно статьи 2, 12, 75).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2).
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.10.2013 № 1155).
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).

Формат: занятия с использованием фитболов, периодичность — 1 раз в неделю.

Основные содержательные линии

- Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность): базовые движения с мячом, упражнения на крупной и мелкой моторике, укрепление мышечного корсета.
- Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность): движения под музыку, танцевальные элементы, комбинации с мячом.
- Здоровьесберегающая линия: дыхательная гимнастика, релаксация, самомассаж, элементы психогимнастики.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора.

Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Цель Программы:

Развитие физических качеств детей и укрепление их здоровья через использование фитбол – гимнастики.

Задачи:

Формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах, устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой в детском саду и семье;

Развивать дыхательную систему, способствовать формированию правильного речевого дыхания;

Развивать физические качества: гибкость, силу, ловкость, выносливость, быстроту движений;

Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа рассчитана на один год обучения (октябрь-май), с детьми 5-7 лет.

Количественный состав группы – 10-15 человек.

Сроки обучения	Продолжительность занятия (мин)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год

1 год обучения (сентябрь-май)	20 мин. / 1 академический час	1	36/36ак. часов
----------------------------------	----------------------------------	---	----------------

Актуальность Программы в том, что занятия на таких мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся, ориентированы на физическое развитие детей, где одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный аппарат, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что такой подход одновременно решает сразу несколько важных задач: оздоравливает, развивает и воспитывает.

Оздоровительная направленность. Упражнения с фитболом комплексно воздействуют на организм: укрепляют мышцы спины, пресса, рук и ног, создают прочный мышечный корсет, что напрямую способствует формированию и закреплению правильной осанки. Мяч создаёт амортизирующий эффект — осевая нагрузка на позвоночник при динамических движениях на нём меньше, чем при обычной ходьбе или беге, поэтому такие занятия считаются щадящими. Также тренируется вестибулярный аппарат, улучшается координация, развиваются гибкость, ловкость, выносливость. В целом это повышает функциональные возможности организма и его устойчивость к заболеваниям.

Развитие не только физических, но и других сфер. Когда ребёнок балансирует на неустойчивой поверхности мяча, в работу активно включаются разные анализаторы: двигательный, вестибулярный, зрительный, тактильный. Это усиливает положительный эффект и способствует более гармоничному развитию. На занятиях часто используют музыку — это развивает чувство ритма. А если строить занятия в игровой форме (эстафеты, сюжетные игры вроде «Фитбол-сказки»), то параллельно развиваются внимание, память, воображение, умение согласовывать движения с речью или музыкой.

Воспитательный потенциал. Совместные упражнения, парная работа (когда дети катают мяч друг другу, выполняют движения зеркально) учат взаимодействовать со сверстниками: оказывать помощь, проявлять товарищество, договариваться. В процессе занятий формируются волевые качества — настойчивость, стремление довести движение до конца. Кроме того, программа помогает привить интерес к физической активности и заложить основы осознанного отношения к своему здоровью, привычки вести здоровый образ жизни.

Эмоциональный фактор. Большой, яркий, необычный мяч сам по себе вызывает у детей живой интерес и положительные эмоции. На таком фоне обучение двигательным навыкам идёт гораздо эффективнее: ребёнок более мотивирован повторять движения, пробовать новое. А в заключительной части занятий часто включают дыхательные упражнения и элементы релаксации под медленную музыку — это помогает снять напряжение, восстановить дыхание.

Гибкость и адаптивность. Фитбол можно использовать по-разному: как тренажёр, опору или предмет для игр. Это позволяет педагогу гибко подстраивать программу под

конкретные задачи (коррекция осанки, развитие определённых навыков, работа с детьми с особыми потребностями) и возрастную группу.

Ожидаемые результаты освоения программы:

Способен удерживать правильную посадку на фитболе;

Сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;

Проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;

Способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;

Самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;

Способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы;

Стремится к участию в подвижных играх, соблюдает правила игры.

Формы определения итогов реализации
и результативности программы

Тестирование физических показателей.

Измерить: статическое и динамическое равновесие (секунды удержания позы), гибкость (наклон вперёд, тесты на подвижность суставов), силовую выносливость мышц кора (планка, подъёмы корпуса на фитболе), координацию (выполнение серий движений по сигналу).

Оценка техники выполнения упражнений.

Использовать чек-листы с критериями: положение таза и спины, амплитуда, ритм, контроль мяча, отсутствие компенсаторных движений. Оценка по шкале (например, 1–3 балла по каждому критерию).

Демонстрационные формы.

Открытое занятие, показательное выступление с комплексом упражнений, где участники показывают освоенные навыки.

Соревновательные и игровые формы.

Эстафеты с фитболами, конкурсы на лучшее выполнение комплекса, командные задания на точность и скорость.

Документальные и цифровые формы.

Фото и видеоотчёты.

Субъективные и социальные формы. Анкеты удовлетворённости, интервью, отзывы родителей.

Методы и инструменты оценки

Физические тесты и замеры

Статическое равновесие (проба Ромберга или удержание позы на фитболе): фиксируют время удержания равновесия и количество ошибок.

Гибкость: наклоны вперёд из положения сидя или стоя, измерение амплитуды в сантиметрах.

Сила и силовая выносливость: количество повторений (скручивания, отжимания с опорой на мяч, подъёмы ног и т. п.) за заданное время или до отказа.

Осанка: измерение плечевого индекса (ширина плеч / плечевая дуга × 100 %), визуальная оценка осанки, фотофиксация в профиль.

Координация: выполнение комбинаций движений на нестабильной опоре, прохождение «полосы препятствий» с фитболом.

Педагогические и поведенческие критерии

Техника выполнения упражнений: оценка по шкале (например, 3–5 баллов) с фиксацией типичных ошибок.

Самоконтроль и осознанность: способность замечать собственные ошибки, корректировать движения, объяснять смысл упражнения.

Мотивация и вовлечённость: наблюдение, анкеты, беседы, оценка регулярности посещений и активности на занятиях.

Эмоциональный фон: опросники настроения, обратная связь после занятий, фиксация уровня тревожности/удовольствия от тренировок.

II. Учебный план

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	6	-	6
Практические	-	16	16
Игровые	-	8	8
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	7	29	36

III. Календарный учебный график

	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07
Продолжительность 8 месяцев											
Сроки проведения первичного обследования											
Сроки проведения вводных занятий											
Сроки проведения: Обучающих занятий практических занятий игровых занятий											
Сроки итогового обследования											

Методика проведения фитбол-гимнастики

Занятие имеет 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроя детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

Вместе с тем занятия с элементами фитбол - гимнастики отличаются от традиционных - физкультурных спецификой применения средств.

В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1 вариант - с включением средств фитбол – гимнастики в вводную и основную части занятия.

2 вариант- с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия или в основную и заключительную

3 вариант- с включением средств фитбол- гимнастики в содержание всех трех частей занятия.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющих в наличии.

Виды занятий, методы

Виды занятий	Методы
Диагностическое занятие	Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений. Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре 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
Вводное занятие	
Обучающее занятие.	
Практическое занятие по отработке определенного умения.	
Игровое занятие	

	ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.
--	---

IV.Содержание программы

№	Месяц	Виды занятий	Программное содержание	Содержание занятий
1	09	Диагностические 1-2	Провести тщательный анализ по физическому развитию, нервно – психическому статусу , по состоянию их опорно – двигательного аппарата на начало курса занятий. Определить уровень психомоторного развития группы, выявить наиболее выраженные нарушения статистической , динамической, зрительно – моторной или дифференцированной координации	1.Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с продвижением вперед. 2.Игровое упражнение «Закрой глаза и стой» 3. Игровое упражнение «Нос» 4. Игровое упражнение «Нарисуй круги» 5. Игровое упражнение «Уложи монетки» 6.Подвижная игра « Колобки и лиса» 7.Упражнение на расслабление всего организма «Бубенчики»
				1.Разминка: разные виды ходьбы и бега 2.Игровое задание «Попрыгушки» 3.Игровое задание «Жучки, паучки, гусеницы» 4. Игровое задание «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть» 5.Игровое задание «Пройди по дорожке» 6.Упражнение на расслабления всего организма «Птички»
		Вводные 3-4	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно, проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1. Беседа «Мой веселый звонкий мяч» 2.Разминка 3.Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» 4.ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, катание фитбола. 5.Подвижная игра «Зайка» 6.Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» 7.Рефлексия
				1. Разминка 2. Упражнения с фитболом «Аист», «Книга» 3.ОВД – Прокатывание фитбола по полу между предметами «Змейкой», до ориентира. Передача фитболов друг другу, броски фитбола. 4.Подвижная игра «Прятки» 5.Дыхательная гимнастика«Послушаем свое дыхание» 6.Рефлексия

2	10	Обучающее 1	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	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1 3.ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. 4.Подвижная игра «Солнышко и тучки» 5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6.Рефлексия
		Практические 2-3	координацию Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». 4.Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробышка и комары» 5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6.Упражнение на дыхание «Насос» 7.Рефлексия
				1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с фитболами №1
		Игровое 4 «В гости к бабушке забавушке»		3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Колобок», «Поймай колобка». 4.Подвижная игра «Солнышко и тучки», «Воробышка и комары» 5.Пальчиковая гимнастика «Дружные пальчики» 6.Упражнение на дыхание «Насос» 6.Рефлексия
				1.Сюрпризный момент 2.Разминка «Вместе весело шагать» 3.Подражательное упражнение «Мышки», «Кошки» 3. Комплекс ОРУ с фитболами №1 4.Подвижные игры с бабушкой- забавушкой (ранее изученные), «Догони мяч». 5.Игровое упражнение «Ладушки»
3	11	Обучающее 1	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях) Закрепить посадку на фитболе. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику. Формировать у детей	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками 4.Подвижная игра « Кто быстрее до флажка» 5.Дыхательное упражнение «Буренка» 6.Рефлексия
		Практические 2-3	здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками 4.Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята» 5.Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька» 5.Рефлексия

				1.Разминка 2.Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3. ОВД – Полоса препятствий (поточное выполнение) «Под кустами» - проползание в упоре на коленях через тоннель. «С кочки на кочку» - прыжки из обруча в обруч «Деревья» - бег «змейкой» между стойками 4.Подвижная игра « Кто быстрее до флажка», «Мы веселые ребята», «Зайцы и волк» 5.Дыхательное упражнение «Буренка», упражнение на растягивание «Ванька – встанька» 6.Рефлексия
		Игровое 4 «Как Петрушка с мячом играл»		1. Сюрпризный момент Разминка с Петрушкой 2.Комплекс ОРУ №2 «Антошка» 3.Состязание с Петрушкой Подвижная игра «Петрушки»», «Веселые мячики», Шарики в корзину» 5Упражнение на растягивание с фитболом «Корзинка», Ванька –встанька» 6.Прощание с Петрушкой
4	12	Обучающее 1	Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.	1.Разминка 2.Разучивание комплекса №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота - 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4.Подвижная игра «Догонялки» 5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» 6.упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» 7.Рефлексия
		Практические 2-3	Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	1.Разминка 2.Комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3.ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота - 50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4.Подвижная игра «Догонялки» 5.Пальчиковая гимнастика «В нашей группе все друзья» 6.упражнение на дыхание «Снежные комочки», «Задуй свечу» Упражнение на растягивание «Корзинка» 7.Рефлексия

		Игровое 1 «Необычное приключение»		1. Видео письмо от Кузнечика 2. Разминка комплекс №3 «В траве сидел кузнечик» упражнение 1, 2, 3,4,5 3. Игровые задания «Помогите кузнечику» ОВД – перебрасывание мяча через веревку, высота -50см. Прыжки на одной ноге, на двух (по переменно), сидя на мяче 4. Подвижные игры «Догонялки», «Кузнечики» 5. упражнения на дыхание «Снежные комочки» 6. Раскраски «Соедини по точкам»
5	02	Обучающее 1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.	1. Разминка 2. Комплекс № 4 с кольцом 3. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь. 4. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» 4. Подвижная игра «»Ласточка без гнезда» 5. Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 6. Рефлексия
		Практические 2-3	Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.	1. Разминка 2. Комплекс № 4 3. ОВД – ходьба по скамейке с фитболом. Прокатывание фитбола по прямой, стойка ноги врозь.
			Формировать привычку к здоровому образу жизни.	4. Динамические упражнения «Елочка», «Веселый стульчик»- а, б, в, «Пенечек» «Пружинка», «Паучок» 4. Подвижная игра «Ласточка без гнезда», «Утки и собачка», «Лошадки и волк» 5. Упражнение на растягивание с фитболом «Прокати мяч» 6. Рефлексия
		Игровое 4 «Веселые путешественники»		1. Массаж «Чух –чух» 2. Игра на внимание «Лодочки» 3. Разминка с кольцом 4. Полоса препятствий: -Под кустами (проползание в упоре на коленях через тоннель; -По мостику- ходьба по скамейке -Деревья –бег «змейкой» между стойками 5. Подвижная игра «Лошадки и волк» Игра малой интенсивности «Медуза и камень»

6	03	Обучающее 1	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.	1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки» 4.Игра малой подвижности «Тишина» 5.Упражнение на дыхание «Паучок» 6.Рефлексия
		Практические 2-3		1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки», «Стоп, хоп, повернись» 4.Игра малой подвижности «Тишина» 5.Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох» 6.Рефлексия
				1.Разминка 2.Разучивание комплекс ОРУ № 5 «Буратино» 3.ОВД – Динамические упражнения с фитболами «Подъемный кран», «Летучая мышь», «Домик», «Ящерица» 4. Подвижная игра «Прятки», Стоп, хоп, повернись» 4.Игра малой подвижности «Тишина» 5.Упражнение на дыхание «Паучок», «Горох» 6.Рефлексия
		Игровое 4 «Веселый стадион»		1.Приход Спортлика 2.разминка со Спортликом «Буратино» 3.Игровые упражнения со Спортликом (ранее изученные) 4.Подвижные игры от Спортлика 5.Игра малой подвижности «Тишина» 6.Вручение медалей
7	04	Обучающее 1	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к	1.Разминка 2.Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6 3.Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» 4.игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» 4.Подвижная игра «Колобки и лиса» 5.Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» Самомассаж «Солнышко» 6.Рефлексия

		Практические 2-3	проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	1. Разминка 2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6 3. Динамические упражнения с фитболом «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» 4. игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» 5. Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» 6. Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» 7. Самомассаж «Солнышко» 6. Рефлексия
		Игровое 4 «Волшебный мяч»		1. Разминка 2. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками №6 3. Динамические упражнения «Горка», «Рак», «Улитка», «Звездочка» 4. игровые упражнения «Прыжки с кочки на кочку» «ходьба по мостику – буму» 4. Подвижная игра «Колобки и лиса», «Мишка бурый» 5. Упражнения на растягивание с фитболом «Плывет кораблик» 6. Самомассаж «Солнышко» 7. Рефлексия
8	05	Игровые 1-2 «Фантазеры»	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и	1. Разминка «Кто самый ловкий» 2 Игра малой интенсивности «Быстро шагай» 3. комплекс «Буратино»- повторение 4. Игровое задание «Выполни упражнение сам» 5. Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» 6 пальчиковая гимнастика «Пчела»
			поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	1. Разминка «Кто самый ловкий» 2 Игра малой интенсивности «Быстро шагай» 3. комплекс «В траве сидел кузнечик»- повторение 4. Игровое задание «Выполни упражнение сам» 5. Подвижная игра «Птицы и кукушка», «Попади в фитбол» 6 пальчиковая гимнастика «Пчела»

		диагностические 3-4	1.Разминка: Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки с продвижением вперед. 2. Игровое упражнение «Закрой глаза и стой» 3. Игровое упражнение «Нос» 4. Игровое упражнение «Нарисуй круги» 5. Игровое упражнение «Уложи монетки» 6.Подвижная игра « Колобки и лиса» 7.Упражнение на расслабление всего организма «Бубенчики»
			1.Разминка: разные виды ходьбы и бега 2.Игровое задание «Попрыгушки» 3. Игровое задание «Жучки, паучки, гусеницы» 4. Игровое задание «1,2,3,4,5 – начинаем в мяч играть» 5.Игровое задание «Пройди по дорожке» 6.Упражнение на расслабления всего организма «Птички»

V. Воспитание

В программе «Фитбол – гимнастика для дошколят» воспитательный компонент тесно переплетён с физическим развитием и оздоровлением. Цель — сформировать у занимающихся устойчивую мотивацию к двигательной активности, навыки здорового образа жизни, а также социально значимые качества личности.

Основные воспитательные задачи:

- Формирование мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Через игровые и сюжетные формы занятий у ребёнка развивают интерес к фитбол-гимнастике, чтобы физическая активность воспринималась как радость, а не как обязанность.
- Воспитание культуры движений и эстетики исполнения. Упражнения на фитболе позволяют развивать пластичность, выразительность и грациозность движений, чувство ритма и музыкальности.
- Развитие коммуникативных навыков и нравственных качеств. В подвижных играх, эстафетах и парных заданиях тренируются умение договариваться, поддерживать товарища, проявлять инициативу и лидерские качества, соблюдать правила.
- Воспитание волевых качеств. Преодоление трудностей при удержании равновесия, выполнении новых элементов и соблюдении техники формирует целеустремлённость, настойчивость, самоконтроль.
- Формирование осознанного отношения к здоровью. Ребёнок учится понимать связь между регулярными занятиями, правильной осанкой, дыханием и общим самочувствием.

Как воспитательные задачи реализуются на практике

Форма работы	Воспитательный эффект
Сюжетно-игровые занятия («Путешествие на волшебном мяче», «Космонавты» и т. п.)	Развивают воображение, эмоциональную вовлечённость, учат следовать общей цели, действовать в рамках роли.
Подвижные игры и эстафеты с фитболами	Формируют навыки сотрудничества, умение проигрывать и выигрывать, соблюдать правила, поддерживать других.
Парные и групповые упражнения	Учат договариваться, распределять роли, синхронизировать движения, проявлять терпение и взаимопомощь.
Творческие задания (придумать связку движений, танец с мячом)	Развивают самостоятельность, креативность, уверенность в своих силах.
Рефлексия в конце занятия (что понравилось, что было трудно, чему научились)	Формирует навыки самоанализа, умение оценивать свои успехи и трудности.

Примеры упражнений и приёмов с воспитательным эффектом

- «Передай мяч по кругу» — развивает внимание, координацию и навыки взаимодействия; важно не уронить мяч, действовать слаженно.

- «Замри на фитболе» — учит самоконтролю и удержанию равновесия, тренирует терпение.
- Эстафета «Прокати мяч змейкой» — формирует целеустремлённость, умение работать на общий результат команды.
- Танцевальные связки с фитболом под музыку — развивают чувство ритма, артистизм, умение двигаться выразительно.
- Дыхательные и релаксационные упражнения на мяче — помогают научиться управлять своим состоянием, снижать напряжение, формировать осознанное отношение к телу.

Планируемые воспитательные результаты

К концу программы воспитанники:

- Проявляют устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой и физической культурой в целом;
- Умеют взаимодействовать в группе, соблюдать правила игр и упражнений;
- Демонстрируют навыки взаимопомощи, поддержки, уважительного отношения к успехам и трудностям других;
- Осознают важность правильной осанки, дыхания, регулярных тренировок для здоровья;
- Способны самостоятельно выполнять знакомые комплексы упражнений и оценивать качество своих движений.

VI. Планируемые результаты программы по фитбол-гимнастике

В области обучения:

- Освоение техники базовых упражнений. Воспитанник умеет выполнять основные движения с фитболом: удержание равновесия в разных положениях (сидя, лёжа, на четвереньках), перекаты, отталкивания, броски и ловлю мяча, пружинящие движения.
- Знание правил безопасного использования фитбола. Воспитанник понимает, как правильно садиться и вставать с мяча, владеет приёмами самостраховки.
- Умение выполнять комплексы упражнений по образцу и по команде. Воспитанник способен повторять показанные движения, соблюдать заданный темп и ритм, согласовывать свои действия с действиями группы.
- Понимание связи «движение — осанка». Участник может объяснить, почему важно держать спину ровно, и демонстрирует навык сохранения правильной осанки во время упражнений.

В области воспитания:

Проявляет устойчивый интерес к занятиям. Ребёнок не просто выполняет упражнения «из-под палки», а действительно получает от них удовольствие, с энтузиазмом включается в игры с фитболом и стремится пробовать новые движения.

Формируется мотивация к здоровому образу жизни. У ребёнка закладываются базовые представления о пользе физической активности, он начинает осознавать связь между регулярными занятиями и хорошим самочувствием. Появляется желание применять

полученные умения не только на уроке, но и в повседневной жизни (например, играть с мячом дома).

Развиваются коммуникативные навыки и социальные умения. В совместной деятельности (парные упражнения, командные игры, эстафеты) ребёнок учится взаимодействовать со сверстниками: договариваться, распределять роли, оказывать взаимопомощь, проявлять инициативу, а иногда и лидерство.

Формируются волевые качества. В процессе занятий ребёнок учится ставить небольшую цель (например, удержать равновесие дольше), прилагать усилия для её достижения, преодолевать трудности, не сдаваться при первых неудачах. Так развиваются упорство, настойчивость, элементарная самодисциплина.

Появляется осознанность в двигательной деятельности. Ребёнок начинает не просто механически повторять движения, а пытается анализировать свои действия: замечает ошибки в технике, может дать простую оценку своим движениям или движениям товарища, учится корректировать их.

Развивается эмоциональная сфера. Фитбол-гимнастика часто проходит под музыку, включает элементы импровизации и творческие задания. Это помогает ребёнку раскрепощаться, учиться выражать эмоции через движение, развивать чувство ритма и воображение.

Формируются навыки безопасного поведения. Ребёнок усваивает и старается соблюдать правила техники безопасности при работе с фитболом (как правильно садиться на мяч, как выполнять перекаты, как взаимодействовать с другими детьми в игре), что воспитывает ответственность за свои действия.

Появляется трудолюбие и аккуратность в быту. Часто в программу включают элементы, связанные с организацией занятия: помощь в раскладывании и уборке инвентаря. Это воспитывает у ребёнка привычку к порядку, ответственность за общее дело.

VII. Ресурсное обеспечение программы

1. Помещение

Занятия проводят в зале. Важно, чтобы пространство было просторным: детям нужно место, чтобы безопасно перемещаться, выполнять упражнения с мячом и не сталкиваться друг с другом. Пол должен быть ровным, нескользким, но при этом достаточно прочным для активных движений.

2. Спортивный инвентарь

Фитболы. Подбирают диаметр с учётом роста детей (часто используют 45, 55 или 65 см), чтобы посадка была удобной и безопасной. Количество мячей должно соответствовать числу детей в подгруппе. Ковровое покрытие. Оно смягчает приземления и добавляет комфорта при упражнениях.

Дополнительный инвентарь для разнообразия занятий и развития разных навыков: малые и средние мячи, ленточки, платочки, обручи, гимнастические скамейки, лёгкие гантели (0,5 кг), гимнастические палки.

Вспомогательное оборудование: стеллажи или корзины для хранения инвентаря, чтобы всё было под рукой и в порядке.

3. Техническое и аудиосопровождение

Музыкальный центр или портативная колонка с набором ритмичной музыки — она помогает задавать темп, делает занятия живее и способствует развитию чувства ритма.

4. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования

5. Методическое обеспечение

Учебно-методические материалы: программы, планы занятий, конспекты уроков.

Наглядные пособия: схемы или карточки с изображением упражнений, которые помогут детям быстрее запомнить последовательность движений.

Аудио- и видеоматериалы с комплексами упражнений или игровыми сюжетами.

VIII. Список литературы

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «ФИТНЕС – ДАНС» СПб.: «Издательство «Детство – пресс», 2014.
2. Н.Э. Власенко Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
3. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.

Приложение № 1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Зайка»

На полу в произвольном порядке лежат фитболы по количеству игроков. Дети произносят текст и выполняют движения.

Зайка шел, зайка шел, зайка шел....

Шагают по залу между мячами

Капусту нашел.

Подходят к любому свободному фитболу.

Сел. Поел. Встал.

Садятся на фитбол, выполняют имитационные движения, встают.

И дальше пошел.

Шагают в разных направлениях.

Указания: Во время движения фитболы не задевать, каждый игрок находит любой свободный мяч



«Прятки»

Игроки с разноцветными фитболами «Домиками» располагаются в центре физкультурного зала. По команде «Побежали гулять!» дети бегают враспынную, по команде «Спрятались!» бегут к своему мячу, приседают и прячутся за него.

Указания: прятаться только за свой фитбол, бегать по физкультурному залу, не задевая мячей. Д- 3-4 – раза.



«Солнышко и тучки»

Задачи: Развитие скоростно-силовых качеств, ловкости, глазомера, внимания и памяти; повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Выбирается мяч – «солнышко», а все остальные мячи – «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети враспынную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили».

Дети, приняв основную стойку и зафиксировав правильную осанку, отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко», толкая мяч по полу в направлении «солнышка» и не дать ему спрятаться.

Правила игры: Нельзя выбивая «солнышко» кидать мяч, во время передвижения по залу не сталкиваться с другими детьми, «солнышко» выбирается при помощи считалки.

«Воробышко и комары»

Все дети – «комарики» присели на корточки и спрятались за свои мячи. Педагог – «воробей» летает и спрашивает: «Жив-жив-жив! А где мне присесть?» Комары, высовывая головки из-за мячей, отвечают: «З-з-з-з-з». Воробей: «А что же мне съесть?» Комары: «З-з-з-з-з». Воробей: «Слышу голос комара, съесть его пришла пора». Все «комарики» разлетаются и бегают по всему залу. «Воробей» ловит «комаров». Если «комарик» присел за свой мяч, то «воробей» его поймать не может.



«Догони мяч»

Все игроки, кроме одного, которого назначили водящим, становятся в круг, на расстоянии вытянутой руки друг от друга, лицом внутрь.

Игроки, передают друг другу фитбол. Водящий бежит вне круга, позади передающих, стараясь поймать или только дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, он меняется ролью с тем, у кого в руках находился в это время мяч.

Правило: Игроки передающие мяч, не имеют право сходить со своих мест. Нельзя передавать или перебрасывать мяч через одного или нескольких игроков; следует передавать обязательно рядом стоящему игроку.

«Кто быстрее до флажка»

Участвуют три игрока, построение в одну шеренгу за стартовой линией возле своих флажков. По команде «Раз, два, три- беги! Игроки бегут к своему фитболу (расстояние – 5-6 метров от стартовой линии), оббегают его, бегут обратно и поднимают свой флажок вверх. Отмечаются дети, которые быстро и без ошибок выполнили задание.

Указание: Фитболы, которые оббегают дети должны быть разных цветов



«Мы веселые ребята»

Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне площадки, водящий – ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят слова:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну попробуй нас догнать!
Раз, два, три – беги!*

С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.

ОМУ: Пятнать аккуратно, касаясь рукой туловища или мяча.

Пойманные игроки не выбывают из игры.

«Зайцы и волк»

Задачи: Развитие ловкости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, внимания, повышение эмоционального тонуса.

Описание игры: Дети – «зайцы» скачут на фитболах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова:

Зайцы скачут: скок, скок, скок

На зеленый на лужок,

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают:

Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры: Выполняя прыжки, не сталкиваться друг с другом; прятаться за мячом посредством приседа или седа на пятках



«Петрушка»

Задачи: Совершенствовать основные виды движений: бег, ходьбу, по кругу, взявшись за руки; способствовать развитию ориентировки в пространстве.

Инструктор: Вот веселая игрушка, Как зовут тебя?

Водящий: Петрушка

Инструктор: Мы зовем тебя играть. Будешь бегать догонять?

Водящий: Постараюсь вас догнать и ребятку всех поймать!

Дети убегают, Петрушка делает вид, что ловит детей

«Колобки и лиса»

Игроки «колобки» стоят в домике на одной стороне площадки с фитболами в руках, водящий «лиса» сидит в норе на противоположной



стороне. По команде «Колобки, покатились!» Дети прокатывают фитболы по залу в разных направлениях. По команде «Лиса!» берут фитбол в руки и убегают в «домик». «Лиса» старается догнать и запятнать «Колобков»

Указания: убежать только по команде, пойманные игроки остаются в игре.

«Догонялки»

Игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий сидит на мяче к ним спиной на расстоянии 2—3 метров. По команде: «Догоните меня!» — водящий прыгает на мяче вперед, а дети стараются его догнать и запятнать. По команде: «Убегайте от меня!» — дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Из самых ловких игроков выбирается новый водящий.

«Кузнечики»

Игроки («кузнечики») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лягушка») на противоположной стороне. «Кузнечики» прыгают врассыпную по залу, а по команде: «Лягушка!» — прыгают на мячах в «домик». «Лягушка» догоняет и пятнает «кузнечиков». «Кузнечики» прыгают подальше от своего домика

«Ласточка без гнезда»

На площадке в свободном порядке расположены фитболы - «гнезда» по количеству детей. Игроки «ласточки» бегают по площадке в разных направлениях, обегая «гнезда», а педагог убирает один фитбол. По звуковому сигналу «ласточки» занимают любое «гнездо» (салятся на фитбол). Игрок, которому не хватило фитбола, - «ласточка без гнезда»

ОМУ: во время бега стараться не задевать фитболы.

«Ласточки без гнезда» остаются в игре.



«Утки и собачка»

Игра проводится так же, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Педагог вместе с детьми говорит:

Ты, собачка, не лай.

Наших уток не пугай.

Утки наши белые

Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают к своим мячам и садятся на них. Дети, которых поймала «собачка», выбывают из игры.

«Лошадки и волк»

Игроки («лошадки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («волк») в «домике» на противоположной стороне. «Лошадки» прыгают врассыпную по залу, а по команде: «Волк!» — останавливаются и прячутся за мячи. «Волк» ищет «лошадок». Тех, кто пошевелился, забирает с собой. Пойманные «лошадки» временно выбывают из игры.

«Колобки и лиса»

Игроки («колобки») находятся в «домике» на одной стороне зала, водящий («лиса») на противоположной стороне. Игроки катают мячи по залу врассыпную, а по команде: «Лиса!» — берут мяч в руки и убегают в «домик». «Лиса» догоняет и пятнает «колобков». Пойманные игроки остаются в игре.



«Стоп, хоп. Повернись»



Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение **3** сек, затем **5, 10** сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

«Мишка бурый»

По считалки выбирают медведя, который сидит в берлоге (на мяче), дети прыгают к нему на мячах, со словами:

Мишка бурый, мишка бурый,
Почему такой ты хмурый?

Медведь:

Я медком не угостился,
Вот на вас и рассердился..

После этого медведь ловит детей, как и в игре ловишки.



«Попади в фитбол»

Участвуют 2 команды, построение детей в колонну с мячом среднего или малого диаметра в руках. Игроки выполняют бросок мяча в фитбол, лежащей на полу(расстояние – 3-4 м от линии броска) и становятся в конец своей колонны. За каждое меткое попадание команде начисляются очки. Побеждает команда набравшая большее количество очков.

Указание: оговаривать способ броска (от плеча, от груди, из – за головы и др., одной или двумя руками)



«Медузы и камень»

Игроки «медузы» расположены свободно на площадке возле своих «камней» - фитболов. По команде «Медузы плавают» дети передвигаются по площадке, выполняя имитационные движения. По команде «Камень» «медузы» находят свой фитбол, ложатся на него и покачиваются.

Указания: игру следует проводить под спокойную музыку, все движения выполняются плавно, в медленном темпе.

«Тишина»

Игроки шагают по площадке в разных направлениях, прокатывая фитбол по полу, и хором произносят:

*Тишина у пруда,
Не колышется вода,
Не шумят камыши,
Засыпайте малыши.*

С последними словами дети останавливаются и принимают любую статичную позу с фитболом, в таком положении они находятся до тех пор, пока педагог не досчитает до 10. Игроки, которые пошевелились или не удержали равновесие, являются проигравшими.

Указания: Проигравшие игроки временно выбывают из игры, можно изменять способ прокатывания фитбола.

Приложение № 2

ДИНАМИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Аист»

Белый аист не устанет На одной ноге
стоять, Но когда весна настанет, Он
захочет полететь.
Крылья-паруса расправит, Улетит под
небеса.

Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.

Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и
приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой,
сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться
вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку
вернуться в исходное положение. Выполняется медленно
поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект Упражнение тренирует чувство
равновесия, развивает координацию движений, формирует
правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.

При выполнении упражнения добиваться самовытяжения. Если
ребенок не может медленно выполнить упражнение с подъемом
на носки, можно в тренировочном варианте разрешить выполнять
упражнение в более быстром темпе, поднимая руки только до
уровня плеч, не приподнимаясь при этом на носки.



«Книга»

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.



Исходное положение

Лежа на спине 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 исходное положение
(«книга открылась»);

□ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и
прокатить мяч по ногам до стоп;

□ на четвертую — вернуться в исходное положение.

Во втором куплете на каждую строчку выполнить
переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги,
доставая ими до мяча.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки
и развивает координацию движений.

При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При
разучивании упражнения можно выполнять только
движения первого куплета.

После того, как ребенок достаточно уверенно будет
выполнять более простые элементы, можно перейти к
выполнению усложненного варианта.



«Колобок»

Содержание: Чередовать прокатывание мяча по полу
в разных направлениях с подбрасыванием вверх и
отбиванием об пол.

ОМУ: при подбрасывании и отбивании об пол
«Колобка держать за бока», а не за «рожки».



«Поймай колобка»

Содержание: И.п.- стойка, мяч в руках Подбрасывать
мяч вверх и ловить . отбивать об пол и ловить.

ОМУ: мяч держать за середину «рожками вверх»

«Веселый стульчик»

Содержание: и.п. - сед на мяче, согнув ноги стопы параллельны.

ОМУ: таз от мяча не отрывать. Двигать тазом вверх – вниз, вправо – влево.



«Пенечек»

Содержание: и.п. - сед на мяче, согнув ноги, руки в стороны, удерживая на голове набивной мешочек. Сохранить равновесие в неподвижном положении, и покачиваясь на мяче вверх- вниз.

ОМУ: смотреть вперед, не наклоняться.



«Пружинка»

Содержание: и.п. - сед на мяче, согнув ноги, стопы параллельны

Перемещаться приставными шагами вокруг мяча.

ОМУ: активно отталкиваться тазом от мяча, изменять положение рук.



«Паучок»

Содержание: и.п. - лежа на мяче, на животе, с опорой рук и ног о пол. Покачиваться на мяче вправо- влево с опорой на одноименную руку и ногу.

ОМУ: руки и ноги разведены широко. Голову приподнять, удерживать равновесие.



«Подъемный кран»

Содержание: и.п. - лежа на спине, удерживая мяч ногами, руки в стороны.

Поднять мяч ногами вперед, вернуться в и.п.

ОМУ: медленно, плавно.



«Летучая мышь»

Содержание: и.п. - лежа на мяче на животе, руки и ноги касаются пола. Прогнуться, провести стопы к голове. Вернуться в и.п.

ОМУ: по возможной амплитуде, руки с места не сдвигать.



«Домик»

Содержание: И.п. - упор, лежа, бедра на мяче.

Поднимая таз, прокатить мяч ногами вперед (построить крышу дома) Вернуться в и.п.

ОМУ: голову не опускать. Ноги прямые, руки с места не сдвигать.



«Ящерица»

Содержание: и .п.- лежа на спине , стопы и голень на мяче, руки в стороны.

Поднять таз, удержать равновесие. Вернуться в и.п.

ОМУ: изменяя положение рук, можно увеличить или уменьшить площадь опоры.



«Горка» Нам про край все знать пора — Вот долина, вот гора. Между этих грозных гор Уместился косогор. Нам узнать охота: Где же здесь болото?  Исходное положение Лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче Прокатить стопами мяч к ягодицам и приподнять таз, затем вернуться в исходное положение. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, тазового дна, нижних конечностей. При выполнении упражнения поясничный отдел позвоночника не должен прогибаться. 	«Рак» Рак в воде речной живет, Ходит задом наперед, Кто его не знает, Пусть не проверяет.  Исходное положение Лежа на спине, мяч в согнутых руках перед грудью. На первые две строчки — скольжение спиной по полу вперед ногами. На вторые две строчки — в обратном направлении. Терапевтический эффект Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы. При выполнении упражнения нельзя запрокидывать голову назад 
«Улитка» Улитка, улитка, ты куда ползешь? Зачем хрупкий домик на спинке несешь? Иду на угощение во зеленый бор, Домик на спине несу, чтоб не забрался вор Исходное положение Лежа на животе, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание лежа на животе вперед и назад с одно- временным движением рук. Терапевтический эффект Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер. 	

Приложение № 3

УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ

«Ванька -встанька»

Содержание: и.п. - широкая стойка, мяча между ног на полу руки за головой.

- 1- Наклониться вправо, левая рука вверх
- 2- вернуться в и.п.
- 3- присесть на мяч, руки вперед
- 4- и.п.
- 5- 8 – тоже в другую сторону.

ОМУ: четко, ритмично, смотреть вперед.



«Корзина»

Содержание: и.п.- упор лежа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенями и бедрами. Прогнуться, удерживая мяч ногами и головой

ОМУ: руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.



«Звездочки»

Содержание: и.п.- сед на мяче, согнув ноги врозь. Отводя таз и ноги вперед, лечь на мяч на спину. Покачиваться на мяче вперед- назад.

ОМУ: руки в стороны, голова на мяче, стопы не сдвигать.



«Прокати мяч»

Содержание: и.п.- сед ноги врозь, мяч между ног на полу, руки на мяче. Прокатить мяч руками вперед. Вернуться в и.п.

ОМУ: по возможной амплитуде, ноги в коленях не сгибать.



«Плывет кораблик»

Содержание: и.п. - лежа на мяче на лопатках, руки за головой, ноги врозь, согнуты в коленях.

Покачиваться на мяче вперед- назад, сгибая и разгибая ноги.

ОМУ: голова приподнята. Медленно, плавно, голову не опускать.



Приложение № 4
УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

«Послушай свое дыхание» Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют: • куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит; • какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно); • какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое; • какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой) • тихое, неслышное дыхание или шумное. Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.	«Насос» 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов). 3. Выдох произвольный. <i>Повторить 3—6 раз.</i> Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.
«Буренка» Динамическое дыхательное упражнение ➤ Глубокий вдох через нос: ➤ Продолжительный выдох с произнесением «МУ-у-у» Менять силу и громкость выдоха	«Надави на мяч» и.п.-стоя лицом к мячу 1-2 – руки в стороны, вдох носом 5-6- наклониться, надавить руками на мяч сверху, выдох ртом. На выдохе произносить «ш-ш-ш»
«Задуй свечу» (упражнение на релаксацию) Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук “у”.	«Бумажный флажок» Перед началом занятия подготовьте полоски бумаги. Покажите ребенку, как можно подуть на полоску, поднеся ее к нижней губе (полоску следует держать большим и указательным пальцами). - Давай превратим бумажные полоски в настоящие флажки. Для этого нужно сделать ветер - вот так! Флажки полощутся на ветру!

«Снежные комочки»

Скатать из ваты комочки и дуть их с ладони или с поверхности стола, раздувая их.



«Подыши одной ноздрей»

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).
2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки – через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением лёгких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалось «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

Повторить 3-6 раз.

Приложение № 5
РЕЛАКСАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Бубенчик» Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной “Пушистые облачка”. “Пробуждение” происходит под звучание бубенчика. “Летний денек”. Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки: Я на солнышке лежу, Но на солнце не гляжу. Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица, Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром. Гремит гром, как барабан.	«Волшебный сон» Дети сидят в позе покоя. Педагог предлагает им закрыть глаза, объясняет правила игры «Волшебный сон». С закрытыми глазами вы внимательно слушаете и про себя повторяете мои слова. Шептать не надо. Нельзя закрывать глаза и двигаться, пока я вам не разрешу. Спокойно отдыхайте, закрыв глаза. «Волшебный сон» закончится тогда, когда я громко скажу: «Открыть глаза! Встать!» <i>Реснички опускаются...</i> <i>Глазки закрываются...</i> <i>Мы спокойно отдыхаем... (два раза)</i> <i>Сном волшебным засыпаем...</i> <i>Дышится легко... ровно... глубоко</i> <i>Наши руки отдыхают</i> <i>Ноги тоже отдыхают...</i> <i>Отдыхают... засыпают... (два раза)</i> <i>Шея не напряжена</i> <i>И рассла-а-бле-на...</i> <i>Губы чуть приоткрываются...</i> <i>Всё чудесно расслабляется. (два раза)</i> (Длительная пауза. Дети выводятся из «Волшебного сна».) <i>Мы спокойно отдыхали, Сном</i> <i>волшебным засыпали...</i> <i>Громче, быстрее, энергичнее:</i> <i>Хорошо нам отдыхать!</i> <i>Но пора уже вставать</i> <i>Крепче кулачки сжимаем, Их</i> <i>повыше поднимаем...</i> <i>Потянуться! Улыбнуться!..</i> Всем открыть глаза и встать!
«Молчок» Чики-чики, чики-чок, Где ты дедушка Молчок? Заходи к нам, посидим, Помолчим... Слышишь, добрый старичок? Ти-ши-на... Пришел молчок! Не спугни его смотри – Ни-че-го не говори, тс-сс...	

Приложение № 6
ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И САМОМАССАЖИ

«Чух – чух»

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу, (проводим ладошками по спинке малыша)

Стоять на месте не хочу!

Чух-чух, пыхчу, пыхчу, ворчу.

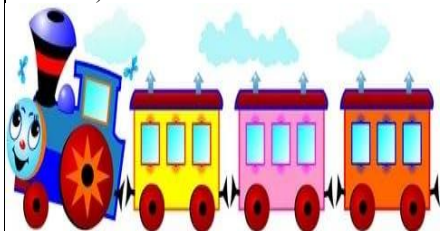
Стоять на месте не хочу!

Колесами стучу, стучу, (осторожно постукиваем по спинке малыша)

Колесами стучу, стучу,

Колесами стучу, стучу,

Садись скорее, прокачу! (разглаживаем спинку малыша)



«Дружные пальчики»

(Дети сжимают пальцы в кулак, медленно разгибают по одному, начиная с большого.)

Этот пальчик маленький,

Мизинчик удаленький.

Безымянный – кольцо носит,

Никогда его не бросит.

Ну а это – средний, длинный,

Он как раз посередине.

Этот - указательный,

Пальчик замечательный.

Большой палец, хоть не длинный,

Среди пальцев самый сильный.

«В конце снова сжимают пальцы в кулак, но большой кладут сверху.»

Другой вариант

Эти пальчики щипают,

Большим и указательным пальцем щипаем ладонь другой руки (или мамину ладонь).

Эти пальчики гуляют,

Указательный и средний "идут" по другой руке.

Эти - любят поболтать,

Средний и безымянный шевелятся, трутся друг об друга (шурша).

Эти - тихо подремать,

Безымянный и мизинец прижимаем к ладони.

А большой с мизинцем братцем

Могут чисто умываться.

Крутим большим пальцем вокруг мизинца.

«В нашей группе все друзья..»

В нашей группе все друзья.

(Ритмично стучат кулачками друг о друга)

Самый младший – это я.

Это Маша, Это

Саша, Это Юра, Это

Даша.

(Разжимают пальчики, начиная с мизинчика)

Пальчиковая гимнастика «Солнышко»

- Утро красное пришло,

- Солнце ясное взошло.

- Стали лучики светить

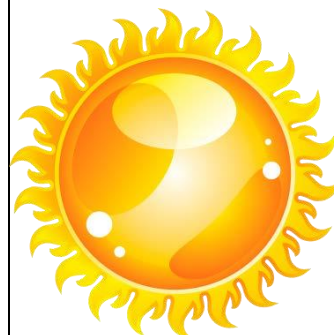
- Малых деток веселить.

Пальчики разгибаются по одному

- Прилетели тучки

- Спрятались лучики.

Пальчики прячутся в кулачок



Самомассаж «Пчела»

Ла-ла-ла - На цветке сидит пчела.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам - 7 раз

Ул-ул-ул - Ветерок подул.

Провести пальцами по щекам сверху вниз - 7 раз.

Ала-ала-ала - Пчелка крыльями махала.

Кулачками энергично провести по крыльям носа - 7 раз.

Ила-ила-ила - Пчелка мед носила.

Растереть лоб ладонями, приставленными к нему козырьком.

