

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад № 68»  
(МБДОУ № 68)



«68-тй номеро нълпи сад»  
школаозь дышетонъя муниципал  
коньдэтэн возиськись ужъюрт  
(68- тй номеро ШДМКВУ)

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете МБДОУ  
протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом и.о заведующего МБДОУ № 68  
От 02.09.2024 г. № 190

**Дополнительная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
по формированию потребности в двигательной  
активности детей  
через использование фитбол-гимнастики.**

Срок реализации: 1 год

Составитель: Бегунова М.А

г. Ижевск, 2024г.

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы».**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по формированию потребности в двигательной активности детей через использование фитнес-гимнастики (далее – программа) разработана с учетом требований:

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устава МБДОУ № 68;

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы: базовый**

**Актуальность программы:** В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной проблемой. Укрепление здоровья - не только и не столько задача медицинских работников, сколько психолого-педагогическая проблема. Многолетние исследования психологов подтверждают необходимость начинать эту работу с дошкольного возраста ребёнок начинает накапливать собственный жизненный опыт, во многом стихийный и неосознанный. Но ребёнок довольно долго, зная правила, не выполняет их. Психологи говорят лишь о создании предпосылок для осознанного отношения к здоровью в этот период жизни. Для того чтобы такие предпосылки сложились, необходимо овладение «общей произвольностью своего поведения» (Л. С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А. Н. Леонтьев), что достигается в процессе овладения детьми правилами подвижных и других видов игр. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. Не последнюю роль в этом процессе играют дошкольные образовательные учреждения.

Дошкольное образование призвано обеспечить не только подготовку ребёнка к обучению в школе, но и создать максимально благоприятные условия для укрепления здоровья, гармоничного физического и целостного развития личности каждого ребёнка. Поэтому о полноценном качестве образования можно говорить только тогда, когда в нём присутствуют здоровьесберегающая и здоровьесформирующая составляющие. В связи с этим особая роль в дошкольном образовании отводится правильно организованному физическому воспитанию.

**Отличительной особенностью** данной программы является не только расширение разнообразия активности дошкольников можно внести много нового и интересного благодаря использованию современных фитнес-технологий. Они включают в себя адаптированные для детского организма системы тренировок с применением

новейшего инвентаря и оборудования.

Фитбол – один из самых молодых видов физкультурно-спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это увлекательный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах, способствующие повышению эффективности физкультурно-оздоровительной работы МБДОУ посредством комплексного воздействия фитболов на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, элементов акробатики, сказкотерапией, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике - развивает чувство ритма, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовлетворения.

Фитбол-гимнастика – это комплекс воздействий на ребенка:

- Физическая нагрузка на нестабильной опоре.
- Сказкотерапия.
- Мобилизация структуры позвоночника, мышц груди и живота для формирования правильной осанки.
- Специфическое воздействие на мышцы и связки ребенка.
- Эмоциональный компонент: мяч – это игрушка, он партнер, он красив, подвижен, взаимодействует с ребенком.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей - гимнастика на фитболах – больших гимнастических мячах. Реализация данной программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, воспитывает умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

### **Новизна:**

Фитбол является новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей.

Фитбол, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками:

- Легкое покачивание на фитболе улучшает отток лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, нормализует перистальтику кишечника, стимулирует функцию коры надпочечников.
- Вибрация улучшает внутрилегочное перемешивание газов, что помогает уменьшить отрицательное воздействие гипоксии и улучшить легочное кровообращение; вызывает субъективное улучшение (75%) даже при отсутствии объективных функциональных изменений.
- Мягкие природные спектры вибрации, реализуемые на занятиях фитбола-гимнастикой, аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоравливающие эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющихся на уровне всего организма и отдельных его систем.
- При методически правильно построенной программе и оптимальной нагрузке формируется новый рефлекс позы, который обеспечивает создание более сильного мышечного корсета. В ходе выполнения упражнений также улучшается крово- и лимфообращение в области позвоночника.
- При посадке на фитболе наибольший контакт с ним имеют сидалищные бугры и крестец. Через крестец ритмические колебания распространяются по всему позвоночнику, включая область основания черепа. Это способствует изменению динамики спинномозговой жидкости.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой составляет 90%, голова приподнята и ее центральная линия совпадает с осью туловища, спина выпрямлена, руки лежат на фитболе и фиксируют его ладонями сбоку или сзади, ноги на ширине плеч, ступни параллельны друг другу. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Правильная посадка на фитболе выравнивает косоое положение таза, что крайне важно для коррекции искривления в грудном отделе. Фитбол за счет своих

упругих свойств неравномерно погружает сидалищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений.

Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые деловые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Благодаря доступности занятия фитболом стали эффективным средством пропаганды здорового образа жизни, приучать к которому детей нужно с раннего детства. Мяч можно использовать как предмет, тренажер, утяжелитель и, конечно, как игрушку. А непосредственно оздоровительную двигательную деятельность – превращает в увлекательную игру, путешествие, аэробику или тренировку. И все это – непринужденно, весело!

**Адресаты программы.**

В объединении «Ловкий мяч» возраст детей с 3 до 7 лет.

**Срок освоения программы** – Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Режим занятий:** Занятия проводятся 1 раза в неделю. Всего 34 занятия.

Возраст детей	Продолжит. Занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
3-4 года	15 мин	1 раза	15 мин	8 (480)
4-5	20 мин	1 раза	20 мин	10,7 (640 мин)
5-7 лет	30 мин	1 раза	30 мин.	16 ч (960 мин)

**Форма обучения:** очная, с применением дистанционного и (или) электронного обучения.

**Форма организации образовательного процесса:** занятия проводятся в спортивном зале, где воспитанники изучают и закрепляют программный материал. В случае непредвиденных обстоятельств, занятия могут проводиться в стационарной форме с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагога.

Основными формами организации деятельности учащихся являются: занятия, тренировка, совместная деятельность, игра, сказка, развлечения.

## **Цель и задачи программы**

**ЦЕЛЬ программы:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ:**

#### **1. Обучающие:**

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- развивать мелкую моторику рук;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

#### **2. Развивающие:**

- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### **3. Воспитательные:**

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

- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

## **Планируемые результаты**

### **Предметные результаты:**

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,

### **Метапредметные результаты:**

- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.
- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группе темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;

### **Личностные результаты:**

- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
- сформирована привычка к здоровому образу жизни

## Содержание программы. Учебный план.

### 2-я младшая группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Построения, перестроения	1,5	0,1	1,4	Педагогическое наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения с фитболом	4	0,1	3,9	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры с фитболом.	4	0,1	3,9	Педагогическое наблюдение
4	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	3	0,1	2,9	Педагогическое наблюдение
5	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	3	0,1	2,9	Педагогическое наблюдение
6	Контрольные упражнения.	0,5	0,1	0,4	Педагогическое наблюдение
<b>Всего часов:</b>		<b>16</b>	<b>0,6</b>	<b>15,4</b>	

## Содержание программы

2-я младшая группа

### 1. Построения, перестроения

**Теоретическая часть:** Дать представления о пространстве в спортивном зале

**Практическая часть:**- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

### 2. Общеразвивающие упражнения с фитболом

**Теоретическая часть:** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)

**Практическая часть:**«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают

### 3. Подвижные игры с фитболом

**Теоретическая часть:** Правила игры

**Практическая часть:**-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола;д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»

### 4. Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики

**Теоретическая часть:** Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

**Практическая часть:**- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

### 5. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.

**Теоретическая часть:** Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации

**Практическая часть:**- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов

вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

## 6. Контрольные упражнения.

**Практическая часть:** Итоговое открытое занятие. Повторение изученного материала. Подвижные игры.

### Годовой календарный учебный график

#### 2-я младшая группа

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	Беседа, игра-занятие	15 мин	Водное занятие. Подвижные игры с фитболом.	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
2	Октябрь	Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	

		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
3	Ноябрь	Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
4	Дека	Тренировочное занятие	15 мин	Общеразвивающие упражнения с	Спортивный зал

	брь			фитболом	
		Концерт	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
5	Январь	Тренировочное занятие	15 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
6	Февраль	Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	

		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
7	Мар т	Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
8	Апр ель	Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	

		занятие		сказки	
9	Май	Тренировочное занятие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	Спортивный зал
		Игры - путешествие	15 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Игры - путешествие	15 мин	Контрольные упражнения.	

### Условия реализации программы.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, фитболы маленькие и большие, музыкальный центр.

### Оценочные материалы.

#### Форма подведения итогов

Мониторинг уровня освоения программы детьми проводится в форме:

1 - контрольного занятия - в середине учебного года (январь-февраль), с включением в ход занятия разученных в первом полугодии упражнений и подвижных игр.

2 - итогового открытого занятия - для родителей воспитанников (апрель-май) с демонстрацией умений и навыков детей, включением исполнения детьми разученной музыкально-ритмической композиции.

средняя группа

№	Наименование разделов и тем	Количество часов
---	-----------------------------	------------------

п/п		Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Построения, перестроения	1	0,1	0,9	педагогическое наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения с фитболом	3	0,1	2,9	педагогическое наблюдение
3	Основные виды движений	4	0,1	3,9	педагогическое наблюдение
4	Подвижные игры с фитболом	4	0,1	3,9	педагогическое наблюдение
5	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики	7,3	0,3	7	педагогическое наблюдение
6	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	1	0,1	0,9	педагогическое наблюдение
7	Контрольные упражнения	1	0,1	0,9	педагогическое наблюдение
	<b>Всего часов:</b>	21,3	0,9	20,4	

## Содержание программы средняя группа

### 1. Построения, перестроения

**Теоретическая часть:** Дать представления о пространстве в спортивном зале

**Практическая часть:**- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

### 2. Общеразвивающие упражнения с фитболом

**Теоретическая часть:** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)

**Практическая часть:** «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают

### 3. Основные виды движений

**Теоретическая часть:** Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Практическая часть:**-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

### 4. Подвижные игры с фитболом

**Теоретическая часть:** Правила игры

**Практическая часть:**-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»

## **5. Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики**

**Теоретическая часть:** Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

**Практическая часть:**- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»

6. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.

**Теоретическая часть:** Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации

**Практическая часть:**- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

## **7. Контрольные упражнения.**

**Практическая часть:** Итоговое открытое занятие. Повторение изученного материала. Подвижные игры.

## Календарный учебный график

средняя группа

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	Беседа, игра-занятие	20 мин	Водное занятие. Подвижные игры с фитболом.	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>1,25</b>					
2	Октябрь	Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
<b>3</b>					
3	Ноябрь	Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	

		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
<b>2,75</b>					
4	Декабрь	Тренировочное занятие	20 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Концерт	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>2,75</b>					
5	Январь	Тренировочное занятие	20 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>2,25</b>					
6	Февраль	Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	Спортивный зал

		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
<b>2,75</b>					15 мин
7	Март	Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
<b>2,75</b>					
8	Апрель	Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	20 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	

		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
<b>3</b>					
9	Май	Тренировочное занятие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	Спортивный зал
		Игры - путешествие	20 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Игры - путешествие	20 мин	Контрольные упражнения.	
<b>1</b>					
<b>21,3</b>					

### Старшая, подготовительная группа

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Построения, перестроения	3	0,1	2,9	Педагогическое наблюдение
2	Общеразвивающие упражнения с фитболом	10	0,1	9,9	Педагогическое наблюдение
3	Основные виды движений	4	0,1	3,9	Педагогическое наблюдение
4	Подвижные игры с фитболом.	4	0,1	3,9	Педагогическое наблюдение
5	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	5	0,1	4,9	Педагогическое наблюдение
6	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	5	0,1	4,9	Педагогическое наблюдение
7	Контрольные упражнения.	1	0,1	0,9	Педагогическое наблюдение
	<b>Всего часов:</b>	<b>32</b>	<b>0,7</b>	<b>31,3</b>	

## Содержание программы

### старшая, подготовительная группа

#### 1. Построения, перестроения

**Теоретическая часть:** Дать представления о пространстве в спортивном зале

**Практическая часть:**- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;

#### 2. Общеразвивающие упражнения с фитболом

**Теоретическая часть:** Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)

**Практическая часть:**«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают

#### 3. Основные виды движений

**Теоретическая часть:** Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Практическая часть:**-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «Приседания и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; - «Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; - «Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть

колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же - в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги - на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно

#### **4. Подвижные игры с фитболом**

**Теоретическая часть:** Правила игры

**Практическая часть:**-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например:а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола;д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней»

#### **5. Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики**

**Теоретическая часть:** Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

**Практическая часть:** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

#### **6. Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.**

**Теоретическая часть:** Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации

**Практическая часть:**- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

-«Переход» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом

положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

## 7. Контрольные упражнения.

**Практическая часть:** Итоговое открытое занятие. Повторение изученного материала. Подвижные игры.

### Календарный учебный график

Старшая, подготовительная группа

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во минут	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	Беседа, игра-занятие	30 мин	Водное занятие. Подвижные игры с фитболом.	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>2</b>					
2	Октябрь	Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
<b>4,5</b>					
3	Ноябрь	Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	

		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
<b>4</b>					
4	Декабрь	Тренировочное занятие	30 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Концерт	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>4</b>					
5	Январь	Тренировочное занятие	30 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
<b>3,5</b>					
6	Февраль	Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол –	

				сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки.	
<b>4</b>					15 мин
7	Март	Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
<b>4</b>					
8	Апрель	Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	Спортивный зал
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Подвижные игры с фитболом.	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Построения, перестроения Общеразвивающие упражнения с фитболом	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	

		занятие		сказки	
		Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
<b>4,5</b>					
9	Май	Тренировочное занятие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	Спортивный зал
		Игры - путешествие	30 мин	Двигательная сказкотерапия. Фитбол – сказки	
		Игры - путешествие	30 мин	Контрольные упражнения.	
<b>1,5</b>					
<b>32</b>					

### Список использованной литературы

1. Н.М. Соломенникова, Т.Н.Машина Формирование двигательной сферы у детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика»;
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.
4. Н.М. Соломенникова «Организация спортивного досуга дошкольников»;
- С.В.Силантьева «Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста»;
5. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина «Фитбол – аэробика для детей. Танцы на мячах» (электронный вариант);
6. А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников» (электронный вариант);

### Календарный учебный график.

Наименование платной образователь-ной услуги	Наименование образователь-ной программы	Возраст-ная группа	Количество минут в неделю	Количество НОД в неделю/ месяц/ год	Количество недель/ месяцев	Всего часов в год
--	---	--------------------	---------------------------	-------------------------------------	----------------------------	-------------------

ПОУ по физкультурно- спортивной направленности  «Ловкий мяч»	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по формированию практических навыков здорового образа жизни у детей от 3 до 7 лет.	2-я младшая	30	2/8/64	32/8	16 (960 мин)
		средняя	40	2/8/64	32/8	21,3 (1280 мин)
		Старшая, подг. гр	60	2/8/64	32/8	32 ч (1920мин)