

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №1 города Белогорск»

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 4  
«3» февраля 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий МАДОУ ДС №1  
Зорина Е.В.

---

Приказ № 46  
«3» февраля 2022 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
«Весёлый кенгуру»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 9 месяцев

Возрастная категория: 5-6 лет

Форма обучения: очная

Уровень: ознакомительный

Авторы: инструктор по физической  
культуре высшей  
квалификационной категории  
Еременко Людмила Николаевна

г. Белогорск, 2022 г

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Пояснительная записка.....        | 3  |
| Учебный план .....                | 5  |
| Содержание Программы.....         | 7  |
| Календарный учебный график .....  | 12 |
| Условия реализации Программы..... | 12 |
| Список литературы.....            | 12 |

## **1. Пояснительная записка.**

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниями. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, футбол, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области футбола в последнее время стало придаваться большое значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развитие детской гимнастики с применением футбола и внедрение ее в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Веселый кенгуру» направлена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития, повышение благотворного влияния на развитие здоровья ребенка.

### **Нормативные правовые документы:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г;
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020г. №221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области»;
- Устав МАДОУ ДС №1.

**Актуальность.** Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической

потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижения этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно – оздоровительной работы.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием фитболов. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

**Новизна программы** заключается в новом направлении в здоровьесберегающей технологии – фитбол – гимнастики, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем; систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

**Отличительные особенности моей программы:** В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная 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 способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыку.

**Практическая значимость.** Детская фитбол-гимнастика одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и, как следствие, влияет на укрепление здоровья.

**Педагогическая целесообразность:** Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняются здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

**Цель работы кружка** - повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья посредством фитбол-гимнастики  
В соответствии с этой целью поставлены **задачи**:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

**Адресат программы:** дети старшего дошкольного возраста. (5-6 лет)

**Ожидаемые результаты:** занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличение интереса к занятиям физической культуры. Снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Участие воспитанников в конкурсах различных уровней, выступления с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

- развитие двигательной активности;
- ребенок овладел основными двигательными действиями;
- Совершенствование у детей координации движений и равновесия;
- наблюдается крепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- ребенок свободно переносит большую физическую нагрузку, при этом получает положительные эмоции от занятий.
- Наблюдается развитие коммуникативных навыков у детей и развиваются волевые усилия.

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

Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы обучения и воспитания детей в МАДОУ ДС №1, рассчитана на 9 месяцев.

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи, ноутбук, подборка музыки;

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** ознакомительный.

**Характеристика воспитанников:** программа рассчитана на детей 5-6 лет.

**Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста** является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем основные движения. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и

координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

**Объём и срок усвоения программы:** общее количество часов – 72 часа.  
Продолжительность программы: 9 месяцев.

**Форма обучения:** очная.

**Типы занятий:** ознакомительные, тренировочные, итоговые

**Группы могут посещать** одновременно до 20 человек.

**Режим занятий и продолжительность:** занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня со старшей группой, продолжительность – 25 минут, количество в год – 72.

#### **Структура занятия**

Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

#### **Методическое обеспечение программы:**

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

#### **Определение результативности:**

- Медицинский осмотр педиатрами детской поликлиники.
- Открытое ООД
- Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май)

#### **Наличие оценочных материалов. Форма аттестации. Отслеживание и фиксация результатов:**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физической подготовленности, в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу

| № | Ф.И. ребенка | Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах | Владеет техникой основных базовых шагов | Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки | Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции | Развито чувство равновесия | Всего баллов | Уровень усвоения |
|---|--------------|---|---|--|--|----------------------------|--------------|------------------|
|   |              |   |   |  |  |                            |              |                  |
|   |              |   |   |  |  |                            |              |                  |

### Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

Ранжировка успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов.

## 2. Учебный план

| № п/п | Месяц    | Содержание   | Количество часов |          |       | Формы контроля     |
|-------|----------|--|------------------|----------|-------|--------------------|
|       |          |  | Теория           | Практика | Всего |                    |
| 1     | Сентябрь | Представление о форме и физических свойствах фитбола.<br>Разучивание правильной посадки на фитболе.<br>Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.<br>Формирование и закрепление навыка правильной осанки. | 2                | 6        | 8     | Беседа, наблюдение |
| 2     | Октябрь  | Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).<br>Ознакомление с приемами самостраховки.<br>Формирование   | 2                | 6        | 8     | Беседа, наблюдение |

|   |         |  |   |   |   |   |
|---|---------|--|---|---|---|---|
|   |         | опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.  |   |   |   |   |
| 3 | Ноябрь  | Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.<br>Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.<br>Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение                              |
| 4 | Декабрь | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.<br>Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.                   | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение<br>Показательные выступления |
| 5 | Январь  | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.<br>Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.<br>Тренировка чувства равновесия и координации  | 2 | 6 | 8 | Беседа, опрос, наблюдение                       |

|   |         |  |   |   |   |                    |
|---|---------|--|---|---|---|--------------------|
|   |         | движения.  |   |   |   |                    |
| 6 | Февраль | Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.<br>Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.<br>Тренировка чувства равновесия и координации движения.  | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение |
| 7 | Март    | Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.<br>Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.  | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение |
| 8 | Апрель  | Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.<br>Совершенствование качества выполнения упражнений.<br>Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки.<br>Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 2 | 6 | 8 | Беседа, наблюдение |

|              |     |   |    |    |    |   |
|--------------|-----|---|----|----|----|---|
| 9            | Май | Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. | 2  | 6  | 8  | Беседа, наблюдение<br>Показательные выступления |
| <b>ИТОГО</b> |     |   | 18 | 54 | 72 |   |

**Количество учебных часов:** Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 18 – теоретические занятия, 54 – практические.

### 3. Содержание программы

#### Сентябрь

#### Занятие 1 - 4

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;
- вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям

План:

Теория: Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Практика:

- Коммуникативная игра «Здравствуй!»
- ОРУ с малым мячом (приложение 1)
- ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола
- Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Рефлексия

#### Занятие 5 - 8

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Теория: Коммуникативная игра «Здравствуй!»;

- Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- ОРУ с малым мячом (приложение 1)
- ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.
- П/и “Гусеница” (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

### **Октябрь Занятие 9-10**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов.
- ОВД
- 1. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу)
- 2. Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»
- П/и “Паровозик” (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

### **Занятие 11-12**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе (приложение )
- П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

### **Занятие 13-14**

**Задачи:**

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

**План:**

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба. Бег.
  - ОРУ с гантелями (приложение 1)
  - ОВД
1. Упражнение «Птичка» выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.
  2. Упражнение выполняем из положения упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.
  3. Упражнение «Бабочка», «Елочка»
- П/и «Догони мяч» (приложение 2)
  - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
  - Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
  - Рефлексия

### **Занятие 15-16**

**Задачи:**

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

**План:**

Практика:

- Разминка. Ходьба. Бег.
- ОРУ (приложение 1)
- ОВД

1. Упражнения сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка»
2. Упражнение стоя у фитбола «Бег»
  - П/и «Бусинки»
  - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
  - Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
  - Рефлексия

### **Ноябрь** **Занятие 17-18**

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Практика:

- Разминка. Ходьба. Бег.
  - ОВД
1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
  2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.
  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
- П/и «Быстрый и ловкий» (приложение 2)
  - Пальчиковая гимнастика (приложение 4)
  - Рефлексия

### **Занятие 19-20**

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

Практика:

- Ритмический танец
  - ОВД
1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
  2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекал в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
  3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
- П/и «Паровозик» (приложение 2)

- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

### **Занятие 21-22**

Задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .
  - ОРУ (приложение 1)
  - ОВД
1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
  2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- П/и «Бусинки» (приложение 2)
  - Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
  - Самомассаж с проговариванием чистоговорок (приложение 6)
  - Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)
  - Рефлексия

### **Занятие 23-24**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Практика:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

- ОРУ (приложение 1)
- ОВД
- 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка»
- 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
  - ходьбу на месте, не отрывая носков;
  - ходьбу, высоко поднимая колени;
  - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- 3. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
  - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
  - Рефлексия

### **Декабрь** **Занятие 25-27**

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОРУ без предметов (приложение 1)
- ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»
- П/и «Пингвины на льдинах» (приложение 2)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
- Рефлексия

### **Занятие 28-30**

Задачи:

- развивать быстроту реакции, ловкость, чувство равновесия, координацию движения;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- Эстафеты и п/и с фитболами (приложение 2)

- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Самомассаж «Ежик» (приложение 6)
- Рефлексия

### Занятие 31-32

Задачи:

- обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранению осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Практика:

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОВД

1. Упражнение, сидя на фитболе:

- а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

- П/и «Зайцы и волк» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
- Рефлексия

### Январь

### Занятие 33-36

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОВД Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в

стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
- Рефлексия

### **Занятие 37-40**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка, игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
- ОВД

1. 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.

2. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

3. И.п. - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- П/и «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
- Рефлексия

### **Февраль**

### **Занятие 41-42**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе

- П/и «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост», эстафета с фитболами (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Рукавицы» (приложение 6)
- Кинезиологические упражнения (приложение 7)
- Рефлексия

#### **Занятие 43-44**

Задачи:

- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

План:

Практика:

- Разминка Ходьба, бег.
  - ОРУ на фитболе
  - ОВД
1. И.п. - сидя на полу (с согнутыми ногами, боком к фитболу) облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.
- П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
  - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (приложение 3)
  - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
  - Рефлексия

#### **Занятие 45-46**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

#### **Занятие 47-48**

Задачи:

- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Практика:

- Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- ОРУ с мячом (приложение 1)
- ОВД

Упражнение 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки.

Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.

- П/и « Найди свой мяч» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Ветер» (приложение 3)
- Самомассаж «Этот шарик не простой» (приложение 6)
- Рефлексия

### **Март** **Занятие 49-50**

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
- ОРУ с мячом (приложение 1)
- ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
- Рефлексия

### **Занятие 51-52**

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;

- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
- ОРУ с мячом (приложение 1)
- ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка» (приложение 3)
- ПИ «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
- Итог занятия

### Занятие 53-54

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД ПИ Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 4)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

### Занятие 55

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений с фитболами;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

Практика:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- ПИ «Гонка мячей» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса» (приложение 6)
- Рефлексия

### Занятие 56

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Практика:

- Ритмический танец
- П/и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

### **Апрель Занятие 57-60**

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 8)
- П/и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
- Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)
- Рефлексия

### **Занятие 61 - 64**

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
- П/и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

**Май**  
**Занятие 65-68**

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОРУ на фитболе (приложение 1)
- П/и Эстафеты на фитболе
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

**Занятие 69-72**

Задачи:

- обучение и совершенствование выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

Теория: Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

### **Методика проведения.**

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

Далее с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

### **4. Календарный учебный график**

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала занятий</b> | <b>Дата окончания занятий</b> | <b>Кол-во учебных недель</b> | <b>Кол-во учебных дней</b> | <b>Кол-во учебных часов</b> | <b>Режим занятия</b>   |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|--|
| 2022-2023           | 01.09.2022                 | 31.05.2023                    | 36                           | 72                         | 72                          | 2 раза в неделю, по<br>1 академическом<br>у часу (1ч-25<br>мин.) |

## 5. Условия реализации программы

**1. Учебно-методическое обеспечение программы:** Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. применение различных форм организации образовательного процесса фронтальных, групповых и индивидуальных форма обучения.

Примерные комплексы упражнений с фитболами, комплексы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, пальчиковая гимнастика, подвижные игры с фитболами.

**2. Учебно – информационное обеспечение программы:** электронные и образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы. Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы)

**3. Материально-техническое:** музыкальный центр, мячи-фитбол, мячи разных диаметров, гимнастические палки, шведская лестница, мячи-массажеры, скамейки, обручи и т. д.

**Место проведения:** спортивный зал.

### **Информационно-методические условия реализации программы:**

Электронные образовательные ресурсы, сетевые ресурсы, информационные технологии:

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

## 6. Список литературы

### **Для педагогов**

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

### **Для родителей**

1. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.

2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.

**Для детей**

1. И. Каплунова, И. Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.

### Календарный учебный график

| №  | месяц    | День недели | Форма занятия     | Кол-во часов | Тема занятия              | Место проведения          | Форма контроля                 |
|----|----------|-------------|-------------------|--------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 1  | Сентябрь | Понедельник | Диагностика       | 1 ч          | «Мячи которые лечат»      | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 2  |          | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 3  |          | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 4  |          | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 5  |          | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 6  |          | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 7  |          | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 8  |          | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 9  | Октябрь  | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч          | «Мой веселый звонкий мяч» | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 10 |          | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч          |                           | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |

|    |        |             |                   |     |                            |                           |                                |
|----|--------|-------------|-------------------|-----|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 11 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 12 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 13 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 14 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 15 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 16 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 17 | Ноябрь | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч | «Люблю я прыгать и играть» | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 18 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 19 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 20 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 21 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 22 |        | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 23 |        | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                            | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |

|    |         |             |                   |     |                       |                           |                                |
|----|---------|-------------|-------------------|-----|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|
|    |         |             |                   |     |                       | зал                       |                                |
| 24 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 25 | Декабрь | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч | «Какие разные друзья» | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 26 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 27 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 28 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 29 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 30 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 31 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 32 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 33 | Январь  | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч | «Фитбол-аэробика»     | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 34 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 35 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 36 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |

|    |         |             |                   |     |                       |                           |                                |
|----|---------|-------------|-------------------|-----|-----------------------|---------------------------|--------------------------------|
|    |         |             |                   |     |                       | спортивный зал            | мониторинг                     |
| 37 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 38 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 39 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 40 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 41 | Февраль | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч | «Поднимаем выше груз» | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 42 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 43 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 44 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 45 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 46 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 47 |         | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 48 |         | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                       | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 49 | Март    | Понедельник | Фитбол-           | 1 ч | «Интересные           | МАДОУ                     | Наблюдение,                    |

|    |        |             |                       |     |                                      |                                    |                                      |
|----|--------|-------------|-----------------------|-----|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
|    |        |             | гимнастика            |     | фигуры»                              | ДС№1<br>спортивный<br>зал          | текущий<br>мониторинг                |
| 50 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 51 |        | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 52 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 53 |        | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 54 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 55 |        | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 56 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 57 | Апрель | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч | «Цветик –<br>семицветик из<br>мячей» | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 58 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 59 |        | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 60 |        | Среда       | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |
| 61 |        | Понедельник | Фитбол-<br>гимнастика | 1 ч |                                      | МАДОУ<br>ДС№1<br>спортивный<br>зал | Наблюдение,<br>текущий<br>мониторинг |

|    |     |             |                   |     |                        |                           |                                |
|----|-----|-------------|-------------------|-----|------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 62 |     | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 63 |     | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 64 |     | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 65 | Май | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч | «Результаты на «УРА!»» | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 66 |     | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 67 |     | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 68 |     | Среда       | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 69 |     | Понедельник | Фитбол-гимнастика | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 70 |     | Среда       | Итоговое занятие  | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 71 |     | Понедельник | Диагностика       | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |
| 72 |     | Среда       | Диагностика       | 1 ч |                        | МАДОУ ДС№1 спортивный зал | Наблюдение, текущий мониторинг |