**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»**

**Города Мичуринска Тамбовской области**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО:**  Председатель  профсоюзного комитета  МБДОУ «Детский сад комбинированного  вида №16 «Колокольчик»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Ю. Кобякова  Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.  №\_\_\_\_\_\_ | **УТВЕРЖДЕНО:**  Заведующий  МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Макарова  Приказ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.  №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Фитбол - гимнастика»**

Составитель:

А.А. Игнатова

г. Мичуринск

Содержание

Пояснительная записка………………………………… …………………. 3 Цели и задачи программы……………………………… …………………. 5

Принципы построения программы…………………………………………. 6 Структура занятий …………………………. ……………………………….. 7

Методическое обеспечение …..…………………………………………….... 8

Учебный план ………………………………………………………………... 10

Тематическое планирование ………………………………………………… 11

Приложение 1 ………………………………………………………………… 25

Приложение 2 ………………………………………………………………… 26

Литература ……………………………………………………………………..28

*Правильное физическое воспитание*

*детей укрепляет и закаливает организм,*

*повышает резистентность к воздействию*

*отрицательных факторов окружающей среды,*

*является наиболее эффективным средством*

*неспецифической профилактики и важнейшим*

*стимулятором роста и развития детей.*

*М. Я. Студеникин*

**Пояснительная записка**

**Актуальность**

Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальна, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные люди. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния его здоровья, снижению умственной и физической активности.

Кто же отвечает за формирование здоровья детей?

В нашем обществе традиционно за здоровье ребенка несут ответственность родители, педагоги и медицинские работники, а по достижении совершеннолетия ребенок сам заботится о нем.

Современного ребенка, как правило, невозможно оторвать от телевизора и компьютера. Сегодня дошкольники редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – формировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в ее решении должны играть ДОО.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, соответствующие возрастным возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором, существенной стороной действия которого является повышение эмоционального тонуса.

На сегодняшний день в **дошкольном** возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в МБДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с **фитболами**, большими оздоровительными мячами. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях.

Программа «Фитбол – гимнастика» опирается на следующие документы:

**Нормативно-правовая база:**

**-** ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

**-** ФГОС дошкольного образования (приказ Министерства образования

и науки РФ №1155 от «17» октября 2013);

**-**Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва

**-** «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13

«Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

**-** Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;  
 **-** Концепция развития дополнительного образования детей в

Тамбовской области на 2015-2020 годы (распоряжение администрации Тамбовской области № 326-р от 22.07.2015 г.).

Обучение проводится два раза в неделю, во вторую половину дня, 15 минут. Возраст воспитанников участвующих в реализации данной программы 3-4 года.

**Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развивать физические качества и укреплять здоровье воспитанников.

**Задачи программы.**

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

1.Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и игах.

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.

***Принципы построения программы***

При разработке программы базовой основой послужили теория и методика физического воспитания, оздоровительной физической культуры, детского фитнеса, врачебно-педагогический контроль.

Логику построения данной программы, её особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики и *специальным требованиям*:

• непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием разделов физкультурно-оздоровительной программы МБДОУ и фитбол-гимнастики;

• целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования;

• личностно-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения программ;

• наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Оздоровительная работа на занятиях по фитбол-гимнастике строится на *основных принципах*:

* доступность - подбор мячей, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
* постепенность - от простого к сложному;
* повторяемость и систематичность занятий.

**Структура занятий:**

***1) Подготовительная часть*** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

***2)*** ***В основной части***занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

***3) Заключительная часть***: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, подвижная игра, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

**Для организации работы по программе необходимы следующие условия:**

* физкультурно-музыкальный зал;
* фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
* магнитофон, диски с аудиозаписями;
* план совместной деятельности;
* график совместной деятельности.

**Методическое обеспечение программы:**

* картотека игр с фитболами;
* карточки – схемы с изображением упражнений на фитболе;
* сценарие развлечений и соревнований.

**Оценить возможности детей и результаты обучения** по программе помогает поэтапный контроль (Приложение 1).

***Этап 1.Входной контроль (начало года-сентябрь).***

Педагог учитывает рекомендации врачебного обследования (изучает медицинские карты, группы здоровья детей), определяет уровень физического развития каждого ребенка, возможности опорно-двигательного аппарата, природные данные (музыкальность, чувство ритма, координация, гибкость, выворотность, шаг и т.д.), уровень психического развития (внимание, мышление, память).

***Этап 2. Текущий контроль (середина года - январь).***

Дети выполняют задания, выявляющие степень усвоения учебного материала. Педагог проводит беседы с детьми и их родителями.

***Этап 3. Итоговый контроль (конец года –май).***

В конце года проводится открытое занятие для педагогов и родителей. Дети демонстрируют приобретенные навыки, умения и знания в области фитбол -гимнастики. Открытое занятие является продуктом совместной работой педагога и воспитанников.

На этих этапах контроля педагог может внести коррективы в планирование и программно-методическое обеспечение.

**Ожидаемые результаты**:

* положительная динамика в состоянии здоровья и физическая подготовленность детей, снижение заболеваемости воспитанников;
* увеличение интереса к занятиям физической культуры, к здоровому образу жизни;
* заинтересованность родителей, в различных формах оздоровления детей. участие в конкурсах различных уровней, выступление с открытыми показами перед детьми и родителями других групп МБДОУ.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п /п** | **Разделы** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** |
| **1** | Введение | 3 часа |  |
| **2** | Фитбол-гимнастика |  | 68 часов |
| **3** | Показательное занятие |  | 1 час |
| **Всего:** | 72 часа | | |

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **месяц** | **неделя** | **тема** | **Количество** | **цель** |
| сентябрь | 1 | Занятие №1 | 1 | Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности, по правилам поведения в зале, правила работы в коллективе. |
| 1 | Занятие №2 | 1 | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. |
| 2 | Занятие №3 | 1 | Познакомить с этикетом на занятии, предъявляемыми к внешнему виду, спецификой занятий. Разучить элементарные упражнения на середине зала.  Воспитывать усидчивость и внимание. |
| 2 | Занятие №4 | 1 | Разучить элементарные упражнения на середине зала.  Развивать координацию движений.  Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| 3 | Занятие №5 | 1 | Закрепить правильную посадку на фитболе.  Развивать координацию движений.  Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| 3 | Занятие №6 | 1 | Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе).  Совершенствовать навык ходьбы и бега.  Вызывать интерес к двигательной деятельности. |
| 4 | Занятие №7 | 1 | Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений.  Развивать координацию движений.  Способствовать развитию слухового и зрительного анализаторов.  Воспитывать нравственно - волевые черты личности. |
| 4 | Занятие №8 | 1 | Учить быстрому овладению новыми комбинациями движений.  Развивать координацию движений.  Совершенствовать функциональные способности организма.  Воспитывать нравственно - волевые черты личности. |
| Октябрь | 1 | Занятие №9 | 1 | Формировать умение ориентироваться в пространстве и различать пространственные направления от себя, умение сохранять правильную осанку.  Развивать умение ходить и бегать спокойно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног.  Воспитывать интерес к физическим упражнениям. |
| 1 | Занятие №10 | 1 | Формировать навык удержания правильной осанки.  Упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель, закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах.  Развивать координацию движений и глазомер.  Воспитывать выносливость. |
| 2 | Занятие №11 | 1 | Упражнять в ходьбе с высоким подниманием колен, на внешней стороне стоп, на пятках.  Развивать равновесие, ловкость, быстроту.  Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение. |
| 2 | Занятие №12 | 1 | Учить сохранять правильную осанку сидя на мяче при уменьшении площади опоры.  Развивать равновесие, ловкость, выносливость.  Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая радостное настроение. |
| 3 | Занятие №13 | 1 | Укреплять здоровье с помощью фитболов.  Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. |
| 3 | Занятие №14 | 1 | Формировать умения выполнять упражнения с фитболом из разных исходных положений.   Продолжать формировать правильную осанку.   Развивать гибкость, силу мышц живота и позвоночника путем выполнения упражнений на фитболе.   Воспитывать эмоциональную отзывчивость. |
| 4 | Занятие №15 | 1 | Учить бросать мяч из-за головы вдаль через веревочку.  Развивать физические качества: ловкость, гибкость,  равновесие, силу, выносливость.  Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. |
| 4 | Занятие №16 | 1 | Закрепить навык бросания мяча из-за головы через веревочку.  Развивать физические качества: ловкость, гибкость,  равновесие, силу, выносливость.  Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. |
| Ноябрь | 1 | Занятие №17 | 1 | Формировать навык выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче.  Упражнять в балансе на мяче в различных положениях. Способствовать  развитию  мелкой  и  общей  моторики  при использовании малых мячей.  Воспитывать чувство  дружелюбия, взаимопонимания, товарищества. |
| 1 | Занятие №18 | 1 | Закреплять навык выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с покачиваниями на мяче.  Упражнять в балансе на мяче в различных положениях. Способствовать  развитию  мелкой  и  общей  моторики  при использовании малых мячей.  Способствовать   развитию чувства   дружелюбия, взаимопонимания. |
| 2 | Занятие №19 | 1 | Формировать потребность в двигательной активности физическом  совершенствовании.  Развивать физические качества: силу, выносливость, координацию;  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. |
| 2 | Занятие №20 | 1 | Формировать навык удержания правильной осанки.  Развивать мышечную систему, координацию движений и глазомер детей.  Привлечь интерес к фитболу. |
|  | 3 | Занятие №21 | 1 | Формировать навык удержания правильной осанки.  Развивать мышечную систему, координацию движений и глазомер детей.  Привлечь интерес к фитболу. |
| 3 | Занятие №22 | 1 | Формировать умение выполнять упражнения с мячом.  Развивать физические качества: ловкость, координацию движений, общую выносливость.  Закреплять навык правильной осанки.  Воспитывать дружелюбие, организованность. |
| 4 | Занятие №23 | 1 | Формировать привычку к ЗОЖ посредством разнообразных физических упражнений.  **Развивать физические качества:** быстроту, силу, выносливость;  Способствовать  **развитию**  положительных эмоций, чувства взаимопомощи.  Воспитывать чувства коллективизма, дружбы. |
| 4 | Занятие №24 | 1 | Учить катать фитбол, толкая его двумя руками.  Закреплять навык действовать по сигналу.  Способствовать развитию и укреплению опорно- двигательного аппарата.  Воспитывать волевые качества. |
| Декабрь | 1 | Занятие №25 | 1 | Закрепить навык катания мяча двумя руками.  Способствовать развитию и укреплению опорно- двигательного аппарата.  Воспитывать волевые качества. |
| 1 | Занятие №26 | 1 | Учить бросанию мяча из положения сидя на корточках.  Развивать физические качества: равновесие и гибкость.  Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Занятие №27 | 1 | Закрепить навык бросания мяча из положения сидя на корточках.  Развивать равновесие и гибкость.  Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Занятие №28 | 1 | Учить ползать на четвереньках, толкая мяч головой.  Упражнять в равновесии.  Упражнять в освоении составных элементов основных движений.  Учить соблюдать правила при выполнении физических упражнений и подвижных игр. |
| 3 | Занятие №29 | 1 | Учить перебрасывать мяч способом из-за головы.  Упражнять в ползании на четвереньках, толкая мяч головой.  Упражнять в освоении составных элементов основных движений.  Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений. |
| 3 | Занятие №30 | 1 | Учить ползать на четвереньках, толкая мяч перед собой.  Учит группироваться при выполнении кувырков.  Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах.  Формировать правильную осанку.  Воспитывать волю и терпение. |
| 4 | Занятие №31 | 1 | Учить правильному исходному положению во время бросания мяча.  Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах и группироваться при выполнении кувырков, в ползании на четвереньках, толкая мяч перед собой.  Формировать правильную осанку.  Воспитывать волю и терпение. |
| 4 | Занятие №32 | 1 | Закрепить навык ползания на четвереньках, толкая мяч перед собой.  Закрепить навык группироваться при выполнении кувырков.  Упражнять в умении отталкиваться при прыжках на двух ногах.  Формировать правильную осанку.  Воспитывать волю и терпение. |
| Январь | 1 | Занятие №33 | 1 | Обеспечить высокую двигательную активность.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.  Воспитывать чувство товарищества. |
| 1 | Занятие №34 | 1 | Тренировать функции дыхательной и сердечно- сосудистой систем.  Развивать красоту, грациозность выполнения физических упражнений под музыку.  Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал. |
| 2 | Занятие №35 | 1 | Тренировать функции дыхательной и сердечно- сосудистой систем.  Развивать грациозность выполнения физических упражнений под музыку.  Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал. |
|  | 2 | Занятие №36 | 1 | Учить правильному перехвату за перекладины гимнастической стенки перед выполнением виса.  Развивать умение ловли мяча хлопком в ладоши и подпрыгиванием.  Закреплять навык подтягивания во время ползания.  Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. |
| 3 | Занятие №37 | 1 | Учить подбрасывать мяч и ловить его сидя.  Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки.  Развивать навык равновесия.  Формировать чувство радости и удовлетворения от выполнения физических упражнений. |
| 3 | Занятие №38 | 1 | Закрепить навык подбрасывания мяча и умении ловить его сидя.  Закреплять навык правильного перехвата перекладин гимнастической стенки.  Развивать навык равновесия.  Формировать чувство радости от выполнения физических упражнений. |
| 4 | Занятие №39 | 1 | Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча в сочетании с колебательными покачи­ваниями на мяче.  Упражнять в балансе на мяче в различных положениях.  Учить сохранять правильную осанку, сидя на мяче, при уменьшении площади опоры.  Способствовать развитию мелкой и общей моторики при использовании малых мячей.  Способствовать развитию у детей чувства дружелюбия и взаимопонимания. |
| 4 | Занятие №40 | 1 | Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.  Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. |
| Февраль | 1 | Занятие №41 | 1 | Познакомить детей с упражнениями на фитболе в положении лежа на мяче.  Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом.  Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| 1 | Занятие №42 | 1 | Продолжать знакомить детей с упражнениями на фитболе  в положении лежа на мяче.  Способствовать формированию правильной осанки.  Развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом.  Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| 2 | Занятие №43 | 1 | Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе.  Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.  Воспитывать у детей выдержку, самостоятельность. |
| 2 | Занятие №44 | 1 | Учить правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие.  Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.  Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким. |
| 3 | Занятие №45 | 1 | Закреплять навык основного положения на мяче.  Формировать правильную осанку.  Развивать подвижность суставов.  Воспитывать желание заниматься спортом. |
| 3 | Занятие №46 | 1 | Упражнять в совершенствовании основных движений рук (прямых и согнутых) и туловища, сидя на мяче.  Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах.  Воспитывать у детей выдержку и самостоятельность. |
| 4 | Занятие №47 | 1 | Закреплять навыки выполнения комплекса ОРУ с использованием мяча.  Развивать координацию движений.  Воспитывать морально-волевые качества: выдержку, уверенность в себе. |
| 4 | Занятие №48 | 1 | Закреплять навык основного положения сидя на мяче.  Развивать координацию движений и выносливость.  Воспитывать чувство удовлетворения от выполнения физических упражнений. |
| март | 1 | Занятие №49 | 1 | Закрепить навык сохранять правильную осанку сидя на мяче.  Развивать равновесие, ловкость, выносливость, быстроту, координацию движений.  Воспитывать желание заниматься физкультурой, создавая бодрое, радостное настроение. |
| 1 | Занятие №50 | 1 | Обеспечить высокую двигательную активность.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц ног и передней поверхности бедра.  Воспитывать чувство товарищества. |
| 2 | Занятие №51 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению мышц туловища, развивать гибкость и пластичность.  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях. |
| 2 | Занятие №52 | 1 | Формировать умение выполнять упражнения с мячом.  Развивать силы мышц рук.  Воспитывать дружелюбие и бодрое настроение. |
| 3 | Занятие №53 | 1 | Формировать умение выполнять упражнения с мячом.  Развивать силы мышц рук.  Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| 3 | Занятие №54 | 1 | Формировать умение выполнять упражнения с мячом.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать укреплению свода стопы и профилактики плоскостопия.  Воспитывать внимание, быстроту реакции на сигнал. |
| 4 | Занятие №55 | 1 | Формировать правильную осанку и статистическую выносливость мышц туловища.  Развивать силу основных мышечных групп.  Воспитывать волю и терпение. |
| 4 | Занятие №56 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать расслаблению мышц рук и спины.  Воспитывать дружелюбие, организованность. |
| Апрель | 1 | Занятие №57 | 1 | Формировать умение выполнять упражнения с мячом.  Развивать силу основных мышечных групп, способствующих на растягивание мышц ног и развития пластичности движений.  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. |
| 1 | Занятие №58 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стоп и профилактики плоскостопия.  Способствовать развитию у детей чувства дружелюбия и взаимопонимания. |
| 2 | Занятие №59 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы, с элементами самомассажа.  Воспитывать чувство товарищества. |
| 2 | Занятие №60 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на профилактику плоскостопия и формирования свода стопы.  Воспитывать терпение и аккуратность. |
| 3 | Занятие №61 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на формирование и укрепление мышц свода стопы, передней поверхности бедра и брюшного пресса.  Воспитывать волю и терпение. |
|  | 3 | Занятие №62 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы и профилактики плоскостопия.  Воспитывать желание заниматься физкультурой. |
| 4 | Занятие №63 | 1 | Закрепить навыки упражнений на мяче с гимнастической палкой.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление сводов стопы и профилактики плоскостопия.  Воспитывать желание заниматься физкультурой. |
| 4 | Занятие №64 | 1 | Формировать правильную осанку сидя на мяче с гимнастической палкой за плечами.  Развивать силу основных мышечных групп, направленную на укрепление свода стопы и развитие сердечно-сосудистой системы организма.  Воспитывать эмоциональную отзывчивость, активность. |
| Май | 1 | Занятие №65 | 1 | Закрепить навыки упражнений на мяче с гимнастической палкой за плечами.  Укреплять здоровье с помощью фитбола.  Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.  Развивать двигательную сферу ребёнка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.  Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх. |
| 1 | Занятие №66 | 1 | Учить принимать правильное исходное положение при выполнении прыжков.  Упражнять в беге «змейкой».  Закреплять навык действовать по сигналу.  Способствовать развитию и укреплению опорно- двигательного аппарата.  Воспитывать волевые качества. |
| 2 | Занятие №67 | 1 | Упражнять в навыке мягкого приземления и принятия правильного исходного положения при выполнении прыжков.  Развивать равновесие и гибкость.  Формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. |
| 2 | Занятие №68 | 1 | Закрепить правильное исходное положение при выполнении прыжков.  Закрепить умение в беге «змейкой».  Способствовать развитию и укреплению опорно- двигательного аппарата.  Воспитывать волевые качества. |
| 3 | Занятие№69 | 1 | Закреплять упражнения из разных положений для разгрузки позвоночника. Совершенствовать у детей умение свободно выполнять упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и осанки, сохранения равновесия. Закреплять умение детей правильно дышать носом, формировать навыки произвольного расслабления и снятия напряжения, закреплять приемы релаксации. Воспитывать выдержку, уверенность в себе. |
| 3 | Занятие№70 | 1 | Продолжать формировать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, формировать навык правильной осанки.  Развивать координацию движений, мышечную систему путем выполнения упражнений на мячах, выносливость и силу. Способствовать   развитию   взаимопонимания. |
| 4 | Занятие№71 | 1 | Обеспечить высокую двигательную активность.  Развивать силу основных мышечных групп, способствовать растяжению и укреплению мышц и связок.  Воспитывать чувство товарищества. |
| 4 | Занятие№72  Открытое занятие | 1 | Воспитанники демонстрируют приобретенные знания, умения и навыки в области фитбол-гимнастики. |

**Приложение 1**

Диагностика двигательного развития

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ФИО ребенка | Сформированность основных движений | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к | н | с | к |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примечание

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 –равновесие; 5– выполнение упражнений на мяче (с мячом).

Н – начало года; С – середина года; К – конец года.

Достижения ребенка будет оцениваться «+», «-», «v», где:

«+» это высокий уровень развития двигательных навыков, а «-» это низкий показатель, «v» это средний показатель.

**Приложение 2**

**Требования к проведению занятий и последовательность обучения**

**упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут

должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует

на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в

удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для

детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 4 лет диаметр мяча составляет 45 см.,

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков,

молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-гимнастикой мяч накачивают до упругого

состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных

упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина

прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 900 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях

фитбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно-образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой

детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе),

контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот-ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться

техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**Литература**

1. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.- М.: ТЦ Сфера , 2014 год.- 160с.
2. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду: Кн. для воспитателя детского сада. М.,1992.
3. Зимонина В.Н. Расту здоровым. Программно- методическое пособие для детского сада: в 2ч.М., 2013.
4. Казина О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы./ О. Б. Казина; худож. Е. А. Афоничева, В. Н. Куров. – Ярославль: Академия развития; Владимир: ВКТ, 2008. – 144 с.: ил. – (Серия: «Детски сад: день за днем. В помощь воспитателям и родителям. Здоровьесберегающие технологии в образовании»).
5. Муллаева Н. Б. Конспекты – сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно – методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2010 – 160 с., ил.
6. Фирилева Ж. Е. Сайкина Е. Г. «Фитнес – Данс» лечебно – профилактический танец. Учебно – педагогическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб, «Детство – Пресс», 2014.