

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 5 «Колокольчик»
(МБДОУ «Детский сад № 5»)
ул. Шверника, д.20, г. Саров Нижегородской области, 607189
Тел.: (83130) 9-53-20; E-mail: ds5_sar@mail.52gov.ru; <http://ds5sarov.dounn.ru/>
ИНН/КПП 5254029757/525401001

Принята на заседании
педагогического совета Протокол
от «30» августа 2023 г. № 1



Утверждена приказом
заведующего МБДОУ «Детский
сад № 5»
от 31.08.2023 г. № 182-п

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Чемпион»**

(с использованием фитнес технологии – фитбол-гимнастика)

Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик: инструктор по физической культуре,
Козабаранов Руслан Сергеевич

г. Саров
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	стр.3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.4
1.1. Цели и задачи Программы.....	стр.5
1.2. Принципы построения и реализации Программы.....	стр.5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	стр.6
1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы.....	стр.7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр.7
2.1. Структура и основные направления реализации Программы.....	стр.7
2.2. Методы, используемые при реализации Программы.....	стр.8
2.3. Учебный план развивающих занятий.....	стр.10
2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.....	стр.12
2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.....	стр.18
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	стр.18
3.1. Форма и режим занятий.....	стр.18
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	стр.18
3.3. Материально-техническое оснащение Программы.....	стр.19
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	стр.20
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	стр.21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Чемпион»
Направленность ДОП	Физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся	5-7 лет
Нормативно-правовая основа для разработки ДОП	<p>Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, регламентирующим содержание дополнительного образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”. – Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13» санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» – Постановлением от 15августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
Аннотация содержания ДОП	Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей профилактики нарушения осанки, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма. Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени, однако состояние здоровья детей сегодня не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей продолжает оставаться высокой.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью. Все они сосредоточены на оздоровлении организма занимающихся, возвращении радости и повышении функциональных возможностей человека.

В современных условиях реформирования системы дошкольного образования основой преобразования стал переход на личностно – ориентированное взаимодействие педагога с детьми, а поддержка индивидуальности признается одним из основополагающих моментов.

Важнейшим принципом ФГОС дошкольного образования является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования.

Одним из основных индивидуальных отличий ребенка являются особенности его здоровья (Н.Н.Ермак, В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина и др.)

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития и профилактики заболеваний. С целью сохранения и приумножения здоровья и физического развития детей в соответствии с их индивидуальными особенностями нами была разработана программа с использованием фитбол-гимнастики «Чемпион».

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность, обусловленную проблемами здоровьесоблюдения детей.

Отличительной особенностью программы является ориентированность на индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого ребенка.

Программа дополнительного образования с использованием фитбол-гимнастики рекомендуется в работе с детьми старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Срок реализации программы дополнительного образования -1 год.

1.1 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и двигательного потенциала каждого ребенка посредством фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

- создать условия для овладения детьми знаний о фитбол-гимнастике и о здоровом образе жизни в целом;
- формировать умение использовать фитбол для тренировки разных групп мышц; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, спины, груди, живота, рук и ног;
- учить выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;
- развивать двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость);
- способствовать улучшению показателей физического здоровья воспитанников, адаптации организма к физическим нагрузкам;
- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;
- укреплять вестибулярный аппарат детей;
- формировать правильную осанку;
- способствовать стабилизации патологий опорно-двигательного аппарата;
- улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- поддерживать интерес к занятиям фитбол-гимнастикой.

1.2 Принципы построения программы

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

Принцип индивидуально-личностной ориентации предполагает, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения. Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип вариативности предполагает видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновления форм и содержания занятий.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного - к неизвестному; от простого – к

сложному; от менее трудного – к более трудному; от менее привлекательного – к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, осуществляемое в разных формах наглядности, позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, действий. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

1.3 Планируемые результаты

- Ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике, умеет использовать фитбол для тренировки разных групп мышц, выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений.
- У ребенка развиты двигательные качества (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.
- Ребенок имеет развитую координацию движений и равновесия, устойчивый вестибулярный аппарат, основные мышечные группы сформированы в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.
- У ребенка сформирован навык правильной осанки, имеющаяся патология опорно-двигательного аппарата стабилизирована и имеет тенденцию к коррекции.
- Организм ребенка адаптирован к физическим нагрузкам, соответствующим возрасту и индивидуальным особенностям.
- Показатели заболеваемости ребенка не превышают средних показателей по детскому саду и городу
- У ребенка имеется устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой и стремление к здоровому образу жизни.

1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

2. Содержание программы

2.1 Структура и основные направления реализации программы

Продолжительность обучения составляет 30 занятий в год, период проведения - с 1 октября по 15 мая, каникулярный период – с 31 декабря по 08 января.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 30 минут.

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях с фитболами, музыкально-ритмических комплексах с использованием фитболов, физической подготовке.

Общее количество занятий в год – 30 занятий (1 год).

Раздел 1. Знакомство - 4 занятия.

Раздел 2. Базовые упражнения фитбол-гимнастики – 10 занятий.

Раздел 3. Фитбол – здоровье и игра -10 занятий.

Раздел 4. Двигаемся вместе – 6 занятий.

Еще древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Фитбол-гимнастика предполагает нетрадиционный подход к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы и России. Практически, это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для каждого ребенка мяч подбирается индивидуально в зависимости от роста. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 -7 лет – 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90% значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывает вибрационное воздействие. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждающе.

При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центра тяжести подвижной опоры и центром тяжести человека. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев. Происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому правильная посадка на фитболе уже предполагает формирование трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

2.2. Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;
- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;

-использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с фитболами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;

2.3 Учебный план развивающих занятий

РАЗДЕЛ	Содержательные блоки							
	Здравствуй, фитбол		Базовые упражнения		Фитбол – здоровье и игра		Двигаемся вместе	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
ЗНАКОМСТВО	Здравствуй, фитбол!	1						
	Мой веселый мяч.	1						
	Будь здоров!	1						
	Фитбол для друзей.	1						
БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИТБОЛ -			Ловкие ребята.	1				
			Озорные гномы.	1				
			Путешествие на фитболе.	1				
			Гимнасты на фитболах.	1				
			Вместе весело шагать.	1				
			Веселая зарядка на фитболе.	1				
			Попрыгунчики.	1				
			Барабарики.	1				
			Спорттик.	1				
			Физкульт - ура!	1				
ФИТБОЛ - ЗДОРОВЬЕ И ИГРА					С фитболом занимайся, здоровья набирайся!	1		
					Смешарики.	1		
					Снеговички.	1		
					Неболейка.	1		
					Витаминки.	1		
					Крепыши.	1		
					Мой друг-фитбол.	1		
					Поиграем с фитболами.	1		
					Солнечные зайчики.	1		
				Смайлики.	1			

ДВИГАЕМСЯ ВМЕСТЕ						Улыбка.	1
						Капитошка	1
						На воздуш- ном шаре.	1
						Двигаемся вместе.	1
						Непоседы.	1
						Фитболята.	1

2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.

Раздел № 1

«Знакомство» (4 занятия)

Задачи:

1. Познакомить детей с фитболами.
2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
3. Познакомить с правилами самостоятельной страховки при выполнении упражнений с фитболами.
4. Учить правильной посадке на фитболе.
5. Формировать умение удерживать равновесие, покачиваясь и подпрыгивая.
6. Определить уровень физической подготовленности.

Тема 1. «Здравствуй, фитбол!»

- Беседа на тему «Фитбол – здоровье и развлечение».
- Знакомство с фитболами, правилами обращения с фитболом,
- Формирование правильной посадки, разучивание упражнений комплекса № 1.
- Игра « Не зевай, фитбол забирай!», «Кто быстрее?».
- Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы.

Тема 2. «Мой веселый мяч»

- Повторение приемов самостраховки при выполнении упражнений с использованием фитболов, формирование умения правильной посадки на фитболе, формирование умения подпрыгивать и покачиваться на мяче, формирование умения выполнять упражнения из разных исходных положений.
- Игровые задания «Быстро возьми», «Не теряй равновесие», «Летает - не летает», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Тема 3. «Будь здоров!»

- Покачивания и подпрыгивания на фитболе, выполнение упражнений комплекса ОРУ № 2 с фитболом, удержания на равновесие.
- Игровые задания «Поменяй мяч», «Удержи фитбол», «Передай».
- Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Тема 4. «Фитбол для друзей»

- Выполнение упражнений с фитболом в парах, покачивания и подпрыгивания, выполнение комплекса ОРУ.
- Игровые задания «Кто быстрее?», «Ловкие мышки», «Змейка», «Веселый круг».
- Диагностика физической подготовленности.

Раздел № 2

Базовые упражнения фитбол - гимнастики (10 занятий)

Задачи:

1. Формировать умение согласованно выполнять упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Формировать умение выполнять упражнения на фитболе с уменьшением площади опоры из разных исходных положений.
3. Развивать координацию движений и способность удерживать равновесие.

Тема 5. «Ловкие ребята»

- Упражнения с фитболами для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, упражнения на формирование правильной посадки на фитболе.
- Игровые задания «Чье звено скорее соберется?», «Горячая картошка», «Ловкие мыши».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 6. «Озорные гномы»

- Повторение основных исходных положений фитбол - гимнастики(стоя, сидя, лежа), выполнение комплекса ОРУ.
- Игровые задания «Веселые гномики», «Озорные гномики».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 7. «Путешествие на фитболе»

- Выполнение базовых упражнений с фитболами, разучивание комплекса ОРУ, закрепление основных исходных упражнений с фитболами.
- Игровые задания «Солнечный берег», «Лесная поляна», «Ганцевальная».

Тема 8. «Гимнасты на фитболах»

- Закрепление основных исходных положений на фитболах, выполнение комплекса ОРУ с согласованным движением рук и ног.
- Игра «Раз, два, три - домик займи!».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 9. «Вместе весело шагать»

- Выполнение комплекса ОРУ под музыку, закрепление базовых исходных положений фитбол-гимнастики (стоя, сидя, лежа).
- Игровые задания «Будь внимательным», «Ловкая пара», «Фитбол не теряй».
- Проверка осанки, коррекция плоскостопия (задание «Собери платочки»).

Тема 10. «Веселая зарядка»

- Закрепление базовых положений при выполнении упражнений с фитболом, упражнения на равновесие.
- Игровые задания «Паровозик», «Гусеница».
- Самомассаж стопы и ладоней.

Тема 11. «Попрыгунчики»

- Упражнения на фитболах из разных исходных положений (сидя, лежа.), комплекс ОРУ (в едином для всех темпе).

- Игровые задания «Веселые прыжки», «Попрыгунчики», «Прыгай, слушай».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 12. «Барбарики»

- Разучивание музыкально-ритмический комплекса «Барбарики», прокаты на мяче вперед-назад, удержание равновесия на уменьшенной площади опоры.
- Игровые задания «Барбарики», «Два дракона», упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 13. «Спортик»

- Музыкально–ритмический комплекс «Барбарики», удержание равновесия с уменьшенной площадью опоры на фитболе, прокаты, перекаты.
- Игровые задания «Вызов номеров», «Спортик», упражнения для коррекции и формирования правильной осанки.

Тема 14. «Физкульт-ура»

- Комплекс ОРУ с фитболами, выполнение упражнения «Мостик».
- Игровые задания «Быстрый, ловкий», «Караси и щука», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Раздел 3

«Фитбол- здоровье и игра» (10 занятий)

Задачи:

1. Выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всей группы темпе.
2. Формировать умения выполнять сложно-координационные упражнения из разных исходных положений с фитболами.
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Формировать и укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата

Тема 15. «С фитболом занимайся, здоровья набирайся!»

- Ходьба, бег, выполнение комплекса ОРУ, упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.
- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Караси и щука», упражнения для коррекции и формирования осанки.

Тема 16. «Смешарики»

- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ «Смешарики», упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений.
- Игра «Смешарики», упражнения для коррекции осанки и стопы.

Тема 17. «Снеговички»

- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ. Выполнение стойки на коленях на фитболе-упражнение «Белочка».
- Игровые задания «Эстафета снеговичков», упражнения для укрепления сводов стопы и осанки.

Тема 18. «Неболей-ка»

- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.
- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Два дракона», упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 19. «Витаминки»

- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», прокаты на фитболах, упражнение «Мостик».
- Игры с фитболами «Найди витаминку», «Лиса и тушканчики».

Тема 20. «Крепыши»

- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, повторение упражнения «белочка».
- Игровые задания «Эстафета зверей», «Кто быстрее».
- Упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 21. «Мой друг – фитбол»

- Повторение комплекса ОРУ с фитболами, упражнение на координацию «Самолет».
- Игры «Пингвины на льдины», «Лиса и тушканчики».

Тема 22. «Поиграем с фитболами»

- Выполнение комплекса ОРУ.
- Повторение сложно-координационных упражнений с фитболами «Самолет», прокаты на фитболах на животе и спине.
- Игра «Светофор», «Раз, два, три – фигура на фитболе замри».

Тема 23. «Солнечные зайчики»

- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, упражнения с фитболами из разных исходных положений – «Самолеты», прокаты, «Белочка».
- Игра «Зайцы в огороде», упражнения для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 24. «Смайлики»

- Выполнение музыкально-ритмического комплекса с фитболами, упражнения при уменьшении площади опоры из разных исходных положений.
- Игры «Смайлики», «Чье звено скорее соберется»

Раздел 4 «Двигаемся вместе» (6 занятий)

Задачи:

1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений из разных исходных упражнений с фитболами.
2. Совершенствовать выполнение музыкально-ритмических комплексов с фитболами.
3. Способствовать дальнейшему укреплению и развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема 25. «Улыбка».

- Выполнение комплекса ОРУ, выполнение упражнения «Крылышки», повторение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игровые задания «Улыбнись», «Два дракона», «Птицы без гнезда».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки.

Тема 26. «Капитошки»

- Согласованное выполнение комплексов ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игровые задания «Капельки и град», «Кто быстрее», «Передача мяча».

Тема 27. «На воздушном шаре»

- Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе – сидя, лежа, выполнение упражнения музыкально-ритмического комплекса.
- Игра «На воздушном шаре», упражнения на фитболе для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 28. «Двигаемся вместе»

- Сохранение равновесия из разных исходных положений - сидя, лежа, стоя, согласованное выполнение упражнений музыкально-ритмического комплекса.
- Игра «Ловишки на фитболах», «Двигаемся вместе».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 29. «Непоседы»

- Выполнения комплекса ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игры «Горелки», «Попрыгунчики-воробышки», «У кого длинный хвост».

Тема 30. «Фитболята»

- Выполнение комплекса ОРУ, разучивание упражнения «Фонарик», закрепление упражнений «Крылышки», «Самолет», «Белочка».
- Игровые задания «Фитболята», «Два дракона».
- Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осадки.

2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

- Выступление на родительских собраниях: «Формирование у детей профилактики нарушения осанки, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма».
- «Наши результаты»: октябрь, май.
- Открытые занятия – ноябрь, март.
- Индивидуальные беседы, консультации в течение года.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Форма и режим занятий

Дети в возрасте 5 - 6 лет, посещающие детский сад. В состав группы входит не более двадцати человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена для старшей группы и рассчитана на один год.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность: старшая группа - 25 минут. Начинаются с октября и заканчиваются в мае.

3.2 Методическое обеспечение программы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб., Речь. 2002 -176 с.
2. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., КАРО. 2006 - 136 с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., Речь. 2007- 99 с.
4. Чеменева А.А., Л.М.Есина. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Нижний Новгород, 2004.

3.3 Материально–техническое обеспечение Программы

Для успешной реализации программы в ДОУ должна быть материально-техническая база, создана развивающая предметно-пространственная среда.

Материально-техническое оснащение: физкультурный зал, тренажерный зал, спортивный комплекс «Юниор», детские тренажеры: «Бегущая волна»,

Спортивное оборудование и инвентарь используемый на занятиях.

№	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н - 20 см	2
2.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н 15 см	2
3.	гимнастические брёвна: L - 200 см, Н 10 см	2
4.	доска с зацепами: L - 200 см, Н - 20 см	2
5.	доска ребристая деревянная: L - 200 см, b - 20 см	1
6.	доска ребристая пластмассовая: L - 150 см, b - 20 см	3
7.	стенка гимнастическая: Н - 280 см, b пролёта – 70 см	2
8.	Фитболы	15
9.	обручи d 60 см	25
10.	обручи d 80 см	54
11.	мячи массажные	25
12.	мячи пластизольевые	25
13.	мячи d 25см	25
14.	метболы	10
15.	фитболы	13
16.	коврики гимнастические	13
17.	маты	6
18.	обручи d 60 см	20
19.	гимнастические палки	25
20.	платочки	25
21.	султанчики	25
22.	ленточки	25

Технические средства обучения.

1. Музыкальный центр.
2. Мультимедийная установка.
3. Ноутбук.
4. Видео- и аудио- материалы.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб., Речь. 2002 -176 с.
2. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., КАРО. 2006 - 136 с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., Речь. 2007- 99 с.
4. Чеменева А.А., Л.М.Есина. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Нижний Новгород, 2004.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 до 3 лет. М., 2009.
7. Каштанова Г.В и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. Подольская Е. И. Лечебная гимнастика. Журнал «Дошкольное воспитание», 2005, № 8.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.
10. Журнал «Инструктор по физкультуре». Издательство. 2011, № 7 - с.

**Октябрь.
Занятие №1**

Тема: «Здравствуй, фитбол»

Задачи:

Образовательные:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- познакомить с правилами работы на фитболах;
- формировать умение правильной посадки на фитболе;
- формировать умение удерживать равновесие, покачиваться и подпрыгивать на мяче.

Оздоровительные:

- укреплять мышцы спины, стопы;
- формировать умение правильного дыхания;
- варьировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей детей;

Инвентарь и оборудование: фитболы (по количеству детей), гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические рекомендации
Мотивационная	Знакомство с фитболом (в форме беседы)	5 мин	Используя информацию о влиянии фитбола на здоровье человека, формировать потребность у детей заниматься фитбол-гимнастикой
	Требования к проведению занятий с фитболом и профилактика травматизма.		
	Построение в шеренгу. ● ходьба с фитболами в колонне по одному - высоко поднимая колени, фитбол вверх; - поднимая колени, фитбол перед собой; - в приседе, фитбол на вытянутых руках впереди; - «змейка» ● (3) (5) (5) бег с фитболом	1 мин	Обратить внимание на внешний вид Следить за темпом выполнения заданий
	- бег, в чередовании с боковым галопом; - бег с поворотом кругом	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Упражнение на дыхание «Здравствуй» И. п.: -стойка ноги врозь, руки вдоль туловища; 1- поднять руки в стороны на уровне плеч, ладонями вверх	2 - 3 раза	Руки прямые, смотреть вперёд

Основная	(вдох); 2- обнять себя за плечи(выдох); ●○③⑤⑤		
	Комплекс упражнений №1	12 мин	
	И.п.: стоя, фитбол внизу; 1 - фитбол вперёд; 2 - фитбол вверх; 3 - фитбол вперёд; 4 - и.п	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	И.п.: стоя ноги врозь, фитбол внизу; 1- фитбол вверх; 2 - фитбол за голову; 3 - фитбол вверх; 4 - и.п.	8 раз	Спина прямая, руки прямые
	И. п.: сидя на фитболе, руками держаться за фитбол; 1 - 3- лёгкие покачивания на фитболе вперёд-назад 4 - и.п.	8 раз	\ Голову не опускать
	И.п: сидя на фитболе, руки на поясе 1 - наклон головы вперёд; 2 - и.п. 3 -наклон головы назад ; 4 - и.п. 5 - наклон головы вправо; 6 - и.п. 7 - наклон головы влево 8 - и.п.	счёт 6-8	Темп медленный
	И.п; сидя на фитболе, руки на поясе 1 - приподнять пр. ногу; 2 - и.п 3 - 4 –тоже л.н.	6 раз	Держать равновесие
	«Солнышко» И.п.: -сидя на фитболе, руки опущены. 1 - хлопок над головой, пружиня на месте 2 - и.п.	6 раз	Упор на носки
	Подскоки на фитболе на месте	10 раз	Спина прямая
	И.п.: сидя на полу, обнять фитбол		Спина круглая

Заключительная	<p>Игра с фитболами «Не зевай, фитбол забирай»</p> <p>Дети оставляют фитболы на линии и строятся на противоположной стороне площадки. По сигналу инструктора дети бегут, берут фитболы и возвращаются на своё место. Побеждает ребёнок, справившийся с заданием первым.</p>	2 раза	Быть внимательным
	<p>Игра с фитболом в паре «Кто быстрее»</p> <p>Дети строятся парами на расстоянии друг от друга. По сигналу ребёнок с фитболом бежит к своей паре и отдаёт фитбол своему товарищу. Побеждает пара, быстрее всех выполнившая задание.</p>	2-3- раза	Фитбол не бросать, передавать в руки
	<p>● Проверка осанки</p> <p>Стоя с фитболом у гимнастической стенке, ноги вместе, фитбол внизу;</p> <p>1-поднять фитбол вверх;</p> <p>2- и.п.;</p>	браз	Спина прямая
	<p>Ст оя у гимнастической стенке фитбол в руках внизу;</p> <p>1-положить фитбол на пол, опустившись на колени лечь животом на мяч с опорой на руки;</p> <p>2- и.п.;</p> <p>○</p>	браз	
	<p>И.п. сидя на фитболе прокатывание массажного мячика правой и левой стопой</p>	4раза (правой и левой стопой)	Сохранять равновесие
<p>●○③⑤⑤</p> <p>Сидя на фитболе пальчиковая гимнастика «Жёлтые листья»</p> <p>Раз. два, три, четыре, пять(начиная с большого пальца) –будем листья собирать (сжимают и разжимают кулаки)</p>	3-4 раза	Снять эмоциональное напряжение	

Занятие №2

Тема. «Мой весёлый мяч».

Задачи:

Образовательные:

- продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе;
- продолжать формировать умение покачиваться и подпрыгивать на мяче;
- формировать умение выполнять упражнения с фитболами из разных и.п.;
- развивать способность удерживать равновесие;

Оздоровительные:

- способствовать укреплению мышц спины, стопы;
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- формировать правильное дыхание;
- варьировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	<p>Построение. Приветствие Инструктор – дети сегодня мы с вами окажемся в мире больших разноцветных мячей . Дети ,а как называются эти мячи? Ответы детей</p> <p>●○③⑤⑤</p>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	<p>Ходьба :</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному; - в полуприседе - скрестным шагом боком <p>●③⑤⑤</p> <p>○ ходьба по кругу</p>	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	<p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному; - с выбрасыванием прямых ног вперёд; - подскоками; - с разным положением рук. <p>Дыхательное упражнение: вдох через нос, на выдохе произносить звук а-а-а</p> <p>●○③⑤⑤</p>	1 мин	Темп средний
Основная	<p>Комплекс упражнений №1 1.И.п.: стоя, фитбол внизу; 1 - фитбол вперёд;</p>	8 раз	Руки прямые, смотреть

	<p>2 - фитбол вверх; 3 - фитбол вперёд; 4 - и.п; 2. И.п.: стоя, фитбол внизу; 1 - фитбол вверх; 2 - фитбол за голову; 3 - фитбол вверх; 4 - и.п.; 3. И.п.: сидя на фитболе; 1- 3 - лёгкие покачивания на фитболе; 4. и.п.; 4.И. п: сидя на фитболе ,руки на поясе; 1-наклон головы вперёд; 2-и.п.; 3-наклон головы назад ; 4-и.п.; 5-наклон головы вправо; 6-и.п.; 7- наклон головы влево; 8-и.п.;</p> <p>5 И.п.:-сидя на фитболе, руки на поясе ноги поставлены на пятки; 1-наклон вперёд, к носкам; 2.-и.п.;</p> <p>3. И.п.; -сидя на фитболе, руки опущены 1-поднять пр.ногу, руки вперёд 2.и.п 3-4 –тоже л.н. 6. «Солнышко» И.п.: -сидя на фитболе, руки опущены. 1-хлопок над головой, пружиня на месте 2.и.п. 7. Подскоки на фитболе на месте</p> <p>8.И.п.: сидя на полу, обнять фитбол ●○③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с фитболами</p> <p>«Быстро возьми» Дети двигаются в колонне по кругу заданным способом (бегом, приставным шагом, в приседе).В круге расположены фитболы на 1 меньше ,чем детей. В любой момент движения</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>счёт 6-8</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>4 раза</p> <p>2раза</p>	<p>вперёд</p> <p>Спина прямая, ноги от пола не отрывать</p> <p>Подбородок вниз</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Спина прямая</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Спина круглая</p> <p>Быть внимательным</p>
--	--	---	---

<p>Заключительная</p>	<p>инструктор произносит «Быстро возьми!» и играющие должны как можно быстрее взять фитбол. В конце игры инструктор отмечает самых ловких детей, тех кто ни разу не остался без предмета</p> <p>«Не теряй равновесие»</p> <p>Дети разбегаются по залу в разных направлениях По сигналу берут фитболы встают на одну ногу, стараются как можно дольше сохранить равновесие. Проигравшие игроки садятся на фитбол</p> <p>«Летает , не летает» Дети садятся на фитболы по кругу, в центре инструктор. Он называет одушевлённые и неодушевлённые предметы, которые летают или не летают .Называя предмет, инструктор поднимает руки в стороны-вверх .Например, говорит «Птица летает.стул летает, самолёт летает» Дети должны поднять руки в стороны –вверх. если назван летающий предмет.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Упражнения для формирования правильной осанки у стены осанки Подойти к стене и зафиксировать положение тела-отойти от стены и сохранить положение тела ○ Упражнения для укрепления сводов стопы И.п. сидя на фитболе ,руки на поясе 1-поднять пятки от пола; 2-и.п. 3-поднять носки вверх; 4-и.п <p>●○③⑤⑤</p> <p>Пальчиковая гимнастика Сидя на фитболах</p>	<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>браз</p> <p>браз</p>	<p>Сохранять равновесие</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Держать равновесие</p>
-----------------------	--	---	---

	«Жёлтые листья» Раз. два, три, четыре, пять(начиная с большого пальца) –будем листья собирать (сжимают и разжимают кулаки)	браз	выполнять ритмично снять эмоциональное напряжений
--	---	------	--

Занятие №3

Тема: « Будь здоров»

Задачи:

Образовательные:

- продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе;
- продолжать формировать умение покачиваться и подпрыгивать на мяче;
- формировать умение выполнять упражнения с фитболами из разных и.п.;
- развивать способность удерживать равновесие;

Оздоровительные:

- способствовать укреплению мышц спины, стопы;
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- формировать правильное дыхание;
- варьировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), мячи (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение. Инструктор – дети сегодня мы познакомимся с волшебными мячами – фитболами. Фитболы помогут нам стать стройными и красивыми. ●○③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба с фитболами - высоко поднимая колени , фитбол вверх; - поднимая колени, фитбол перед собой; - в приседе, фитбол на вытянутых руках впереди; - «змейка»	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,

Основная	Бег с фитболом ●③⑤⑤ ○ ходьба с фитболом	20сек	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	- бег, в чередовании с боковым галопом; - бег с поворотом круг		
	Комплекс упражнений №2	12мин	
	1.И.п.сидя на мяче . руки к плечам; 1-руки на мяч; 2.и.п.;	8 раз	Руки прямые, смотреть вперёд
	2.И.п. стоя лицом к мячу, руки за спину; 1-наклон вперёд, руки на мяч; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	3. Сидя на мяче 1-пр.ногу согнуть и поставить стопой на мяч; 2-и.п.; (3-4 –то же левой);	8 раз	Спина круглая
	4.И.п.:сидя на мяче; руки на поясе 1- наклон вправо; 2 –и.п.; 3- наклон влево; 4-и.п.;	6 - 8раз	Наклон ниже
	5И.п.-сидя на мяче; 1-3 лёгкие покачивания на фитболе; 4-и.п.;	8раз	Спину держать ровно
	6.И.п.: стоя у фитбола прыжки на правой ,левой вокруг фитбола; ○ –ходьба вокруг мячей 7 . Повторить первое упражнение	2-3раза на каждой ноге	Упор на носки
	Дыхательное упражнение с косыночками Дуть на косыночку так, чтобы она взлетела выше головы ●○③⑤⑤ Игровые задания с фитболом «Поменяй мяч»	счёт 6-8 3-4 раза	Следить за дыханием Быть внимательным

Заключительная	<p>Дети строятся с фитболами на дорожке. на противоположной стороне площадки разложены мячи.</p> <p>По сигналу бегут на противоположную сторону площадки , оставляют фитболы , берут мячи и возвращаются на своё место.</p> <p>«Передай фитбол» Дети строятся друг за другом. У первого ребёнка в руках фитбол . Дети поднимают руки вверх и по сигналу начинают передавать фитбол последнему ребёнку в команде. Получив фитбол последний ребёнок бежит в начало колонны и повторяет задание. Игра закончится когда первым окажется ребёнок, начинавший игру.</p>	2-3 раза	Фитбол не терять
	<p>«Удержи фитбол» в парах Дети строятся парами лицом друг к другу, фитбол прижат к груди , руками дети обнимают друг друга за плечи. По сигналу боковым галопом допрыгать на противоположную сторону площадки, при этом стараться не уронить фитбол</p>	2-3раза	Выполнять задание синхронно
	<p>●○③⑤⑤ Упражнение сидя на фитболе «Мы сильные» - сжимание и разжимание кистей рук с использованием эспандеров</p>	4 раза	Следить за осанкой
	<p>● и.п.: сед ,ноги врозь, мяч зажат между стоп 1-2 пережат на спину, ноги вверх; 3-4 и.п. ○ –ходьба по коррекционным дорожкам, фитбол в руках</p>	3-4 раза	Спина прямая, ноги прямые, без натуживаний
	<p>Подведение итогов.</p>	3-4 раза	Следить за осанкой

**Ноябрь.
Занятие №4**

Тема. « Фитбол для друзей»

Задачи :

Образовательные:

- продолжать формировать умение правильной посадки на фитболе;
- продолжать формировать умение покачиваться и подпрыгивать на мяче;
- формировать умение выполнять упражнения с фитболами из разных и.п.;
- развивать способность удерживать равновесие;

Оздоровительные:

- способствовать укреплению мышц спины, стопы;
- создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;
- формировать правильное дыхание;
- варьировать нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей детей;

Оборудование и инвентарь : фитболы по количеству детей, косыночки ,гимнастическая стенка.

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение. инструктор – дети сегодня мы с вами окажемся в мире больших разноцветных мячей . ●○③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	ходьба: - обычная; - высоко поднимая колено; - приставным шагом вправо(влево) ●③⑤⑤ ○ ходьба	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег - обычный; - подскоками; - с разным положением рук.	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
Основная	●○③⑤⑤ Комплекс упражнений №2	12мин	
	1.И.п.сидя на мяче . руки к плечам 1-руки на мяч 2.и.п.	8 раз	Руки прямые, смотреть вперёд
	2.И.п. стоя лицом к мячу, руки за спину 1-наклон вперёд, руки на мяч 2.и.п.	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	3. Сидя на мяче 1-пр.ногу согнуть и поставить		

	<p>стопой на мяч 2.и.п. (3-4 –то же левой)</p> <p>4.И.п.: сидя на мяче, руки на поясе 1-2 наклон вправо, коснуться правой ноги, 3-4 –и.п.(то же с левой)</p> <p>5.Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками 1- согнуть ноги; 2 – и.п.;</p> <p>6.Подскоки вокруг мяча со сменой направления</p> <p>7. Повторить первое упражнение</p> <p>Дыхательное упражнение с косыночками Дуть на косыночку так, чтобы она взлетела выше головы ●○③⑤⑤</p> <p>Игровые задания в парах « Кто быстрее» Дети делятся на пары и строятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Задание начинают выполнять дети в руках у которых фитбол По сигналу они бегут к своей паре передают фитболы в руки и возвращаются с обратно.</p> <p>«Ловкие мышки»</p> <p>Дети делятся на пары и строятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Дети , у которых нет фитболов делают широкую дорожку между ног. По сигналу дети с фитболами бегут к паре отдают фитболы в руки пролезают, поворачиваются кругом, пролезают обратно между ног своих товарищей и возвращаются на свою дорожку Затем задание повторяется.</p> <p>«Змейка»</p>	<p>8 раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>⑤ 3раза ⑤ 5раз</p> <p>1 мин.</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Подбородок вниз</p> <p>Спина круглая</p> <p>Темп средний</p> <p>Фитболы не терять.</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Фитболы передавать только в руки</p>
--	---	---	---

Заключительная	<p>Дети с фитболами строятся друг за другом прижимают фитболы к спине товарища , руки ставят на пояс . По сигналу нужно пройти до фишки и не уронить фитбол.</p> <p>«Весёлый круг»</p>	2-3 раза	Стараться не терять фитболы
	<p>Дети садятся по кругу, ноги врозь(пяточки касаются пяточек товарища) По сигналу начинают предавать мяч друг другу, затем в игру добавляется другой мяч и увеличивается темп игры</p>	2 раза	Спину держать прямо Мяч не терять, ноги стараться не сгибать
	<p>● Проверка осанки у стены осанки Подойти к стене зафиксировать положение тела у стены осанки – пройти по прямой, сохраняя осанку. ○</p>	2-3раза	Спина прямая
	<p>Сидя на фитболе, руки на поясе выполнять носками «гусеницу»(сгибание и разгибание пальцев стопы с продвижением вперёд) Малоподвижная ирга «Найди и промолчи»</p>	3-4 раза	Держать равновесие
	Построение , подведение итогов	2-3 раза	

Занятие №5

Тема « Ловкие ребята»

Задачи

Образовательные: продолжать формировать правильную посадку на фитболе;
способствовать согласованному выполнению упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
развивать ловкость, координацию движений;

Оздоровительные: формировать опорно-двигательный аппарат;
укреплять мышцы спины;
формировать правильное дыхание;

Инвентарь и оборудование : фитболы по количеству детей, мячи (3шт),

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение . приветствие. Каждый хочет ловким стать Чтоб в игре не подкачать Ползать, прыгать и скакать Никогда не унывать! Сегодня с фитболами мы будем тренироваться чтобы стать ловкими.	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	<ul style="list-style-type: none"> ●○③⑤⑤ Ходьба в колонне друг за другом <ul style="list-style-type: none"> - меняя направление по сигналу; - «змейкой»; - с поворотом, по сигналу; 	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	<ul style="list-style-type: none"> ●③⑤⑤ Бег в колонне по одному <ul style="list-style-type: none"> ○ ходьба с фитболом по кругу - по сигналу в рассыпную; - с выполнением задания 	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Дыхательное упражнение «Хлопушка» И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: 1- глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть по коленям – выдох; 2-и.п.	3-4раза	Следить за дыханием
	<ul style="list-style-type: none"> ●○③⑤⑤ Комплекс общеразвивающих упражнений №3 1..И.п.:сидя на фитболе, руки на поясе	12мин	
Основная	1-наклон головы вперёд 2.-наклон головы влево 3.-наклон головы вправо 4-и.п.	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	2.И.п.:-сидя на фитболе, ноги поставлены на пятки 1-наклон вперёд 2-и.п.	браз	подбородок ниже достать плеча
	3. И.п.: -сидя на фитболе, руки опущены 1-поднять пр.ногу. руки вперёд	8 раз браз	стараемся достать носки держат равновесие

	<p>2-и.п. 3-4 то же с левой.</p> <p>6. «Солнышко» И.п.: -сидя на фитболе, руки опущены. 1-хлопок над головой, пружиня на месте 2.и.п.</p> <p>7. «Крокодил» И.п.: лёжа на фитболе на груди. опора на ладони 1-выполняем руками 4 шага вперёд, 4 шага назад 2.ип.</p> <p>8. Прыжки на фитболе по кругу - ⑤ по прямой- ⑤</p> <p>●○③⑤⑤</p> <p>Игровые задания на фитболах</p> <p>«Чьё звено скорее соберётся» Играющие сидя фитболах делятся на три звена. Каждая группа выбирает водящего. Инструктор раздаёт детям ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает наименование – «зелёные», «синие», «красные». По сигналу дети на фитболах начинают прыгать по залу. По сигналу «на месте» водящие останавливаются на месте ,где их застал сигнал и поднимают ленточки вверх. Остальные быстро собираются за водящим.</p> <p>«Горячая картошка» Дети строятся на фитболах по кругу, на расстоянии вытянутых рук. У двух игроков, расположенных на противоположных сторонах круга – по мячу. По сигналу оба игрока начинают передавать мячи друг другу в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой.</p>	<p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>30сек</p> <p>2-3 раза</p> <p>2 раза</p>	<p>Голову поднять, ноги вытянуть, держать туловище</p> <p>руки прямые, голову не опускать</p> <p>соблюдать дистанцию</p> <p>быть внимательным, соблюдать правила игры, следить за осанкой</p> <p>Мяч надо передавать каждому игроку, никого не пропуская. Игрок , уронивший мяч , должен поднять его и ,вернувшись на своё место, передать соседу</p>
--	---	--	---

Заключительная	<p>Когда у одного из игроков оказывается два мяча, игра начинается заново</p> <p>«Ловкие мышки»</p> <p>Дети делятся на пары и строятся на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу. Дети , у которых нет фитболов делают широкую дорожку между ног.</p> <p>По сигналу дети с фитболами бегут к паре отдают фитболы в руки пролезают, поворачиваются кругом, пролезают обратно между ног своих товарищей и возвращаются на свою дорожку Затем задание повторяется</p>	3-4 раза	Задание выполняется в быстром темпе
	<p>○ упражнение «гусеница» см.конспект № ③</p> <p>сидя на фитболе дуем на косынку</p>	3-4 раза	Вдох носом, выдох через рот Голову не опускать
	<p>● прокаты на фитболе вперед-назад</p>	3-4раза	Держать равновесие
	<p>Сидя на фитболе пальчиковая гимнастика «Жёлтые листья» Раз, два, три, четыре ,пять(сгибают пальцы, начиная с большого)- будем листья собирать (сжимают и разжимают кулаки)</p>	2-3 раза	Снять эмоциональное напряжение

Занятие №6

Тема « Озорные гномы»

Задачи:

Образовательные: продолжать формировать правильную посадку на фитболе;
закреплять основные исходные положения на фитболе;
развивать ловкость, координацию движений;

Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки;
укреплять своды стопы;
формировать правильное дыхание;
варьировать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности детей;

Инвентарь и оборудование: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение . приветствие «Кто такие гномики? Где они живут? Наши ребяташки В гости к ним пойдут»	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	●○③⑤⑤ Ходьба в колонне с фитболами - высоко поднимая колено - фитбол вверх - фитбол за голову - в полуприседе, фитбол вперед	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - по прямой; - боковым галопом, фитбол вперед ○ ходьба	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	③ Дыхательное упражнение «Хлопушка» И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: 1- глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть по коленям – выдох; 2-и.п.	3-4раза	
Основная	●○③⑤⑤ Комплекс общеразвивающих упражнений 1.И.п.сидя на мяче . руки к плечам 1-руки на мяч 2.и.п. 2.И.п. стоя лицом к мячу, руки за	12мин 8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать

	<p>спину 1-наклон вперед, руки на мяч 2.и.п.</p> <p>3. Сидя на мяче 1-пр.ногу согнуть и поставить стопой на мяч 2.и.п. (3-4 –то же левой)</p> <p>4.И.п.: сидя на мяче, руки на поясе 1-2 наклон вправо, коснуться правой ноги, 3-4 –и.п.(то же с левой)</p> <p>5.Сидя спиной к мячу, придерживая мяч руками 1- согнуть ноги 2 – и.п.</p> <p>6.Подскоки вокруг мяча со сменой направления</p> <p>7. Повторить первое упражнение ③ Дыхательное упражнение с косыночками Дуть на косыночку так, чтобы она взлетела выше головы</p> <p>Игровые задания на фитболах</p> <p>«Весёлые гномики» Дети на фитболах строятся в круг По сигналу (1 свисток) дети прыгают друг за другом,(2 свистка) дети меняют направление движения (3 свистка) дети прыгают вокруг себя на месте</p> <p>«Озорные гномики»</p> <p>Дети на фитболах выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу на расстоянии 5-6метров, в середине стоит ведущий «волшебник» Дети, к которым водящий находится лицом, не двигаются, другие выполняют подскоки на мячах. Водящий неожиданно</p>	<p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>4-5 раз</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Подбородок вниз</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Спина прямая</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Быть внимательным, менять темп выполнения задания</p> <p>соблюдать правила игры</p>
--	---	---	---

Занятие №7

Тема « Путешествие на фитболе»

Задачи:

Образовательные: продолжать закреплять основные исходные положения на фитболе;
согласовывать движения при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболом;

развивать координацию движений;

Оздоровительные : укреплять мышцы туловища;
увеличивать подвижность в суставах (локтевом, плечевом);
формировать правильную осанку;
укреплять своды стопы;
заботиться о физическом и психическом здоровье детей;

Инвентарь и оборудование: фитболы по количеству детей

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение . приветствие Инструктор – дети сегодня мы отправимся в путешествие на волшебных мячах -фитболах	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	○●③⑤⑤ Ходьба в колонне по одному - по прямой; - по гимнастической скамейке - «змейкой»	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - по прямой; - «змейкой» - перепрыгивая через препятствия	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	○ –ходьба по кругу ③ Дыхательное упражнение «Хлопушка» И.п. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны: 1- глубоко вдохнуть, наклониться вперёд, хлопнуть по коленям – выдох; 2-и.п.	3-4раза	Следить за дыханием
	○●③⑤⑤ Комплекс общеразвивающих упражнений	12мин	

Основная	1. И.п.: стойка ноги врозь, фитбол внизу 1- фитбол вперёд, кистями рук повернуть к себе 2.и.п.	6 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	2.И.п.: -стойка ноги врозь, фитбол на полу, руки за спиной 1- наклон вперёд , прокатить мяч от ноги к ноге 2 –и.п.	браз	Ноги не сгибать
	● 3.И.п.: - сидя , ноги скрестно, мяч перед грудью 1- поворот вправо 2- и.п. 3 – поворот влево 4.и.п.	браз	Упражнение выполнять без скручивания, медленно, спокойно
	● 4.И.п.: лежа на спине, мяч вверх 1 поворот на бок вправо 2-и.п. 3-поворот влево 4 и.п.	8 раз	Упражнение выполнять в спокойном темпе
	5. И.п.- стоя лицом к фитболу, руки на пояс 1-наклон вперёд , ладони на фитбол 2 и.п.	6-8раз	Смотреть вперёд, голову не опускать
	6. Подскоки на фитболе на месте; вокруг себя		
	7.Ходьба	30сек ⑤ 25сек ⑤	Темп выполнения средний
	Дыхательное упражнение с косыночками Дуть на косыночку так, чтобы она взлетела выше головы ○●③⑤⑤	1мин	Следить за дыханием
	Игровые задания на фитболах	3-4раза	
	Путешествие на фитболе 1. Прыжки на фитболах по прямой Станция «Солнечный берег» Упражнение «Крокодильчики»	20-30сек	
И.п.: лёжа на фитболе на груди, упор на ладони 1 -4 -шаги на ладонях вперёд ; 5-8 –назад;	6-8 раз	спина прямая	

Заключительная	Прыжки на фитболах «змейкой»		
	Станция «Лесная поляна»	2-3 раза	держать равновесие
	По спортивному залу разложены ленточки. Детям даётся задание сидя на фитболах собрать ленточки.	2-3 раза	сохранять равновесие
	Станция «Танцевальная» Дети на фитболах строятся по кругу. Под весёлую музыку выполняют танцевальные движения	2-3 раза	соблюдать правила игры
	Малоподвижная игра «Раз, два, три – фигура на фитболе замри» Дети строятся с фитболами по кругу Водящий вместе с детьми выполняет легкие покачивания вправо-влево, «Раз, два, три-фигура замри» Дети выполняют различные фигуры на фитболах ⑤ -выполняют задания с ленточками ⑤ выполняют задания с гантелями	2-3раза	фигуры не повторять
Построение, подведение итогов			1 мин

Занятие №8

Тема « Гимнасты на фитболах»

Задачи:

Образовательные: продолжать закреплять основные исходные положения на фитболе;
согласовывать движения при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболами;

развивать ловкость, координацию движений;

Оздоровительные: укреплять мышцы туловища;

увеличивать подвижность в суставах (локтевом, плечевом);

формировать правильную осанку;

укреплять своды стопы;

заботиться о физическом и психическом здоровье детей;

Инвентарь и оборудование : фитболы по количеству детей,

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Инструктор – Дети хотите быть красивыми и гибкими Дети – ответы Инструктор- наши волшебные мячи фитболы помогут нам ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба с фитболами - с мячом на голове; - на носках, фитбол перед собой; - в приседе, фитбол на вытянутых руках впереди; - «змейка» ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	○ ходьба Бег с фитболом	1 мин	Соблюдать дистанцию
	Упражнение на дыхание -вдох, руки в стороны на уровне плеч, ладони вверх -выдох, руки вниз ○●③⑤⑤	3-4раза	Спина прямая
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений И.п. стойка , фитбол внизу 1.- фитбол вперёд, кистями рук повернуть мяч к себе 2.- и.п.	12мин 8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать

	<p>И.п. наклон, фитбол внизу 1-4 – выпрямиться , фитбол скользит по туловищу 5-8 –наклон фитбол внизу</p> <p>Упражнения из и.п. сидя на фитболе, покачиваясь 1. руки к плечам, голову вниз 2.и.п.</p> <p>1.руки вверх; 2 руки вниз ; 3-4 поочередно правая , левая</p> <p>1.руки вправо; 2. руки влево</p> <p>И.п. сидя на фитболе, руки « полочкой» перед грудью 1- правая нога на пятку вперёд, руки в сторону 2-и.п 3. – левая нога на пятку вперёд , руки в сторону 4. –и.п. И.п. сидя на фитболе 1-4 вращение руками, согнутыми в локтях вперёд 5-8 вращение руками назад</p> <p>И.п. сидя на фитболе Прыжки по разным дорожкам в чередовании с ходьбой Упражнения из и.п. лёжа на животе И.п. – стоя на коленях 1-4-прокат на мяче вперёд 5-8-прокат на мяче назад</p> <p>И.п. стоя на коленях</p> <p>1-4 выполнить упор на фитболе 5-8 выполнить пережат в и.п. стоя на коленях</p> <p>И.п. лёжа на спине, фитбол зажат между стопами ног 1- ноги вверх, руки в стороны 2.- и.п.</p> <p>И.п. лёжа на спине, руки в стороны ноги на фитболе 1.- поднять таз 2. – и.п. Упражнения для развития</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>1 мин</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Подбородок вниз</p> <p>Руки прямые</p> <p>Темп средний</p> <p>Спина прямая</p> <p>Энергично отталкиваться стопой</p> <p>руки прямые</p> <p>сохранять устойчивое равновесие</p> <p>ноги прямые</p> <p>ладони от пола не отрывать</p>
--	---	--	---

<p>гибкости с фитболом</p> <p>1.И.п.: стоя на коленях, фитбол впереди 1- выполнить прокат на фитболе до и.п. упор 2- вернуться в и.п.</p> <p>2. И.п.: лёжа на фитболе на животе 1 – переход, прокатываясь по фитболу и упор руками на полу, ноги согнутые в коленях, на фитболе 2.и.п.</p> <p>3. И.п.: сидя к фитболу спиной 1- прокат на спине, руки назад «мостик» 2.и.п.</p> <p>4. И.п. лёжа на фитболе на животе, руки в упоре 1- поднять правую(левую) ногу 2.и.п.</p> <p>Подвижная игра «Раз, два, три – домик займи» В зале ставится разметка – домики для фитболов Дети начинают выполнять прыжки на фитболах в разных направлениях. По сигналу надо занять домик. Проигравшим считается ребёнок не успевший занять домик</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Заключительная</p> <p>Расслабление на фитболах и.п. лёжа на животе</p> <p>● Проверка осанки у стены осанки</p> <p>○ Сидя на фитболе собирать ногами платочки</p>	<p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>2-3раза</p> <p>30сек</p> <p>Зраза</p> <p>Зраза правой, затем левой ногой</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Упражнение выполнять с помощью инструктора</p> <p>Сохранять равновесие</p> <p>Соблюдать правила</p> <p>Снять эмоциональное напряжение</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Сохранять равновесие</p>
---	---	--

Декабрь. Занятие №9

Тема « Вместе весело шагать»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять основные исходные положения на фитболе;
согласованно выполнять упражнения под музыку;
развивать ловкость в действиях с фитболом, координационные способности;
развивать у детей способность общаться между собой;

Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки;
укреплять своды стопы;
формировать правильное дыхание;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие Инструктор – дети , что такое дружба. Ответы детей. Сегодня на занятие мы будем дружить. ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; -врассыпную ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ●③⑤⑤ ○ходьба	1 мин	Соблюдать дистанцию
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений	12мин	
	1.И.п.-о.с., фитбол на полу 1-фитбол вверх; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая
	2.И.п.: стойка ,ноги врозь ,фитбол у правой ноги; 1-перенести фитбол над головой к левой ноге; 2.- перенести фитбол над головой к правой ноге;	6 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать

	<p>3.И.п.-о.с.,фитбол лежит на полу; 1-4 –прокатить его вокруг себя вправо; 5-8-прокатить фитбол вокруг себя влево;</p> <p>4.И.п.: -о.с.фитбол на полу; 1-присесть, руки на фитбол; 2-и.п.;</p> <p>5.И.п.: -о.с.,фитбол лежит на полу 1-наклон вперед, руками попружинить на фитболе; 2-и.п.;</p> <p>6.Прыжки на фитболе. ⑤-по кругу ⑤-«змейкой»</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с использованием фитболов. «Будь внимательным» Дети строятся в колонну по одному, сидя на фитболе. По сигналу дети начинают выполнять прыжки по прямой .Один свисток- остаться одному, два свистка – найти пару, три свистка –найти тройку «Ловкая пара» Дети строятся парами, лицом друг к другу(фитбол между детьми). по сигналу дети начинают двигаться боковым галопом до фишки и обратно</p> <p>«Фитбол не теряй» Дети строятся в колонну по одному. У первого игрока в руках фитбол. По сигналу дети поднимают руки вверх и начинают передавать фитбол над головой последнему игроку. последний игрок с фитболом бежит в начало команды и начинает предавать мяч следующим игрокам. Игра закончится, когда фитбол вновь</p>	<p>браз</p> <p>браз</p> <p>6-8раз</p> <p>30сек⑤ 25 сек⑤</p> <p>2-3 раза</p> <p>2раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>Спина круглая</p> <p>подбородок вниз</p> <p>ноги прямые</p> <p>Быть внимательным</p> <p>Держать фитбол Выполнять одновременно</p> <p>Мяч надо передавать каждому игроку, никого не пропуская. Игрок , уронивший мяч , должен поднять его и ,вернувшись на своё место, передать соседу</p>
--	--	---	--

Заключительная часть	окажется у первого игрока		
	<ul style="list-style-type: none"> ● Проверка осанки у стены осанки ○ Сидя на фитболе собирать пальцами ног платочки (правой, левой) 	2-3 раза	Спина прямая
		2-3 раза	удерживать равновесие

Занятие №10

Тема «Весёлая зарядка на фитболе»

Задачи

Образовательные: закреплять базовые положения при выполнении упражнений с фитболом; тренировать способность удерживать равновесие; развивать координацию, ловкость;

Оздоровительные: формировать правильную осанку, продолжать укреплять своды стопы; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), массажные мячики (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение, приветствие. Ты зарядку дружно делай Будешь сильным, Будешь смелым ○ ● (3) (5) (5) Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; - врассыпную ● (3) (5) (5) ○ -ходьба	1 мин	обратить внимание на внешний вид
	Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ○ ● (3) (5) (5)	1 мин	следить за темпом выполнения заданий,
	○ -ходьба	1,5	соблюдать дистанцию спина прямая
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений (3)	12 мин	
	1. Наклоняем мы головку Делаем всё это ловко	8 раз	спина прямая, ноги от пола не отрывать

	<p>И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе 1-наклон вперёд (вдох) 2-и.п. (выдох) 3-наклон назад (вдох) 4.-и.п.</p> <p>2.Подъём руками начинай Но смотри не отставай И.п.: -стоя, фитбол в опущенных руках; 1- руки вверх (вдох) 2-и.п. –выдох;</p> <p>3.Будем все стараться Дружно наклоняться И.п.: -сидя на мяче, руки на поясе 1- наклон вперёд, руки в стороны (вдох); 2.и.п. (выдох)</p> <p>4.А теперь пора присесть Наши ножки разогреть И.п.: -стоя, фитбол на полу; 1- наклон вперёд, фитбол взять в руки 2-руки вверх; 3-присесть, 4.-и.п.</p> <p>5. Дружно крутим мы педали Вы такого не видали И.п.: -сидя на фитболе Имитация ходьбы с высоким подниманием колена;</p> <p>6. Посмотрите-ка на нас Будем прыгать мы сейчас И.п.-сидя на мяче, ритмичные прыжки</p> <p>7. А теперь опять пойдём И немножко отдохнём Ходьба с фитболом -высоко поднимая колена; -в полуприседе; ○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с фитболом «Паровозик» Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок выполняет роль машиниста. Он везёт ребят по залу в разных</p>	<p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>6-8раз</p> <p>10раз</p> <p>3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>спина круглая</p> <p>наклон ниже</p> <p>спина прямая</p> <p>Спина прямая</p> <p>Темп средний</p>
--	--	---	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>направлениях. Дети подпрыгивая передвигаются по залу</p> <p>«Гусеница» Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки- это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. когда мяч дойдёт до последнего игрока его начинают передавать обратно</p> <p>○ Сидя на фитболе самомассаж стопы и ладоней с помощью массажных мячей</p> <p>●и.п. –лёжа на фитболе ходьба на ладонках, лёжа на животе Построение. Подведение итогов</p>	<p>2-3мин</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Фитбол стараться не терять</p> <p>Выполнение в медленном темпе</p>
-----------------------------	--	---------------	--

Занятие №11

Тема « Попрыгунчики»

Задачи

Образовательные: закреплять базовые положения при выполнении упражнений на фитболах; выполнять комплексы в едином для всех темпе; продолжать закреплять правильную постановку стоп в прыжках на фитболах;

Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку; укреплять связочно-суставной аппарат; развивать гармоничное телосложение; варировать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), конусы для ориентира, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка;

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
<p>Мотивационная</p>	<p>Построение , приветствие. Инструктор –Дети сегодня мы с вами будем «попрыгунчиками» Прыгать будем высоко Прыгать будем мы легко</p>	<p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид</p>

Основная	<p>Все до солнышка достанем И весёлыми мы станем! ○●③⑤⑤ Ходьба в колонне - мяч вверх; - мяч вперёд; - приставным шагом вправо, влево; ●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - с подскоками (боковой галоп) вправо-влево, мяч вперёд; Упражнение на дыхание ●③⑤⑤ ○-ходьба Комплекс общеразвивающих упражнений</p>	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	<p>1. Правильная осанка И.п.: -сидя на мяче, стопы на полу, руки на бёдра; 1-выпрямить спинку (вдох) 2-и.п. (выдох);</p>	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	<p>2. Перекаты И.п.: - сидя на фитболе 1-3 – перекаты стопами с пятки на носок 4-и.п.</p>	12мин	
	<p>3. Часики И.п.: -сидя на мяче, руки на поясе 1-наклон вправо (вдох) 2-и.п. (выдох) 3- наклон влево (вдох) 4-и.п.(выдох)</p>	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	<p>4. Достань фитбол» И.п.: -лёжа на животе, фитбол перед собой 1-приподнять туловище, ладони на мяч; 2.-и.п.</p>	6 раз	Спина круглая
	<p>5. Покажи пяточки И.п.: - упор лёжа на фитболе; 1- поднять правую ногу; 2-и.п. 3-поднять левую ногу; 4-и.п.</p>	браз	следить за дыханием
<p>6. Расслабление</p>	браз	Темп медленный Голову не опускать	
		1мин	Ногу держать прямо

<p>И.п.: -стоя на коленях, фитбол впереди 1-лечь на фитбол 2-и.п.</p> <p>7.И.п. –сидя на фитболе Прыжки по кругу.</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с фитболом «Весёлые прыжки» Дети строятся в две команды. По сигналу инструктора первые игроки начинают выполнять прыжки до ориентира и обратно передавая эстафету своему товарищу. Выигрывает команда игроки которой быстрее выполнили задание.</p> <p>«Попрыгунчики» Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок выполняет роль «попрыгунчика». Он прыгает на фитболе по залу в разных направлениях. Дети подпрыгивая стремятся повторять прыжки «попрыгунчика»</p> <p>« Прыгай, слушай» Дети строятся в круг. Сидя на фитболах. По сигналу инструктора начинают выполнять задания на фитболах. Один свисток –прыгают друг за другом. Два свистка - подпрыгивают с фитболом на месте Три свистка- прыгают вокруг своей оси. Побеждает ребёнок, который был самым внимательным .</p> <p>● Стоя у гимнастической стенке – проверка осанки ○ ходьба по ребристой дорожке с фитболом</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>30сек⑤ 25сек⑤</p> <p>1 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Выполнять задание в быстром темпе</p> <p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Быть внимательными</p> <p>Спина прямая</p>
---	---	---

Занятие №12

Тема «Барбарика»»

Задачи

Образовательные : продолжать закреплять базовые положения фитболгимнастики;
 познакомить детей с музыкально-ритмическим комплексом «Барбарика»;
 выполнять упражнения в едином темпе;
 воспитывать интерес к занятиям фитбол-гимнастикой;

Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку;
 укреплять связочно-суставной аппарат;
 развивать гармоничное телосложение;
 варировать нагрузку, учитывая индивидуальные особенности детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор- дети мы превращаемся в «барбариков». Будем веселиться и выполнять упражнения с фитболами . ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом, с фитболами - фитбол на голове; - фитбол вперед; ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне с фитболом - бег в сочетании с прыжками на фитболах; ○-ходьба в сочетании с прыжками Упражнение на дыхание «Хлопушка»	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	И.п.: - стойка, ноги врозь, руки в стороны; 1-наклон вперед(глубоко вдохнуть); 2- хлопнуть по коленям (выдох); 3-4-и. ○●③⑤⑤	3-4 раза	Следить за дыханием

Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений при нарушениях осанки	12мин	
	1. Правильная осанка И.п.: -сидя на мяче, стопы на полу, руки на бёдра; 1-выпрямить спинку (вдох) 2-и.п. (выдох);	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	2. Перекаты И.п.: - сидя на фитболе 1-3 – перекаты стопами с пятки на носок 4-и.п.	6 раз	Спина круглая Подбородок вниз
	3. Часики И.п.: -сидя на мяче, руки на поясе 1-наклон вправо (вдох) 2-и.п. (выдох) 3- наклон влево (вдох) 4-и.п.(выдох)	браз	Темп медленный, корпус прямо
	4.«Достань фитбол» И.п.: -лёжа на животе, фитбол перед собой 1-приподнять туловище, ладони на мяч; 2.-и.п.	браз	голову не опускать
	5. Покажи пяточки И.п.: - упор лёжа на фитболе; 1- поднять правую ногу; 2-и.п. 3-поднять левую ногу; 4-и.п.	6-8 раз	Нога прямая
	6. Расслабление И.п.: -стоя на коленях, фитбол впереди 1-лечь на фитбол 2-и.п.	браз	Выполнять упражнение спокойно
7.И.п. –сидя на фитболе Прыжки по кругу. ○●③⑤⑤	2-3раза	Соблюдать дистанцию	
Игровые задания с фитболом «Барбарика» Фитболы (на один меньше ,чем детей)лежат по кругу. Под	2-3 раза	Выполнять задание по сигналу	

Январь.
Занятие №13

Тема « Спортики»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять базовые положения фитболгимнастики;
выполнять комплексы в едином темпе;
закреплять прыжки;
развивать координацию движений, равновесие;

Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку;
укреплять суставно-связочный аппарат;
варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), массажные мячи (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор –дети сегодня к нам придёт спортивный друг детей – Спортик. Все ладошки поднимаем Дружно Спортика встречаем Будем со Спортиком играть Никогда не унывать! ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба за Спортиком - высоко поднимая колено; - в полуприседе; -в полном приседе; ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне по одному - бег с изменением направления; - бег «змейкой» ○-ходьба	1,5 мин	соблюдать дистанцию спина прямая
	Упражнение на дыхание «Ветер» И.п.: -стойка ноги врозь, руки в стороны 1-наклон вправо –вдох; 2-и.п. –выдох; ○●③⑤⑤	2-3 раза	следить за дыханием
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений 1 «Я расту» И.п.: -стойка,ноги врозь фитбол внизу	12 мин 8раз	Спина прямая

	<p>1- футбол вверх 2-и.п.</p> <p>2. «Силачи»</p> <p>И.п.: - сидя на мяче, руки в стороны, ладони вверх; 1-руки к плечам 2-и.п.</p> <p>3. «Мельница» И.п.: -сидя на футболе, правая рука вверх; 1-8 –вращение прямыми руками вперед; 9-16 вращение прямыми руками назад;</p> <p>4. «Колобок»</p> <p>И.п.: -стоя на коленях, мяч перед собой; 1-2 –прокатывать мяч пальцами вокруг себя вправо, влево сесть на пятки 3-4 – поменять руки за спиной, прокатывать мяч вперёд, встать на колени, поменять руки.</p> <p>5 «Прятки» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче; 1-3-наклониться, спрятаться за футбол 4-и.п.</p> <p>6. «Самолёт» И.п.: - упор лёжа на футболе; 1-2- руки в стороны; 3-4 –и.п.</p> <p>7. «Покатаемся» И.п.- упор лёжа; 1-4-шагаем на ладонях вперёд; 5-8- шагаем на ладонях назад;</p> <p>8.Прыжковые упражнения на футболе -подпрыгивания на месте; -вокруг своей оси; -«змейкой» между фишками</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с футболом</p>	<p>браз</p> <p>8браз</p> <p>браз</p> <p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>3 раза</p>	<p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Спина прямая</p> <p>голову держать прямо</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Отталкиваться всей стопой</p>
--	--	---	--

Заключительная часть	<p>«Вызов номеров»</p> <p>Играющие сидя на фитболах рассчитываются по порядку номеров в каждой команде. Инструктор вызывает игроков по номерам, чередуя по своему усмотрению. Игроки прыгают на фитболах до фишки и обратно. Каждый раз победитель получает –ленточку. В конце игры подсчитываются ленточки и определяется победитель.</p>	3-4 раза	Быть внимательным
	<p>«Спортик»»</p> <p>Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок исполняет роль «спортика». Он выполняет разные задания с фитболом. А дети стараются повторить эти задания.</p>	2-3раза	Водящий меняется 2-3раза
	<p>●и.п.: лёжа на спине, ноги на фитболе 1-поднять таз, ладони прижаты к полу; 2-и.п;</p> <p>○ Сидя на фитболе прокатывать массажные мячи вперёд-назад,вправо-влево</p>	2-3мин	всё выполнять в спокойном темпе

Занятие №14

Тема «Физкульт – ура!»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять базовые движения фитболгимнастики;
сформировать навык выполнения упражнений из и.п. лёжа на спине

«мостик»;

развивать координацию движений, ловкость;
выполнять упражнения в едином темпе;

Оздоровительные: продолжать формировать правильную осанку;

укреплять суставно-связочный аппарат;
способствовать развитию дыхательной и с.с.с. систем;

варьировать задания в соответствии с индивидуальными возможностями

детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), массажные мячи (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие.. Инструктор Чтобы сильным, смелым стать Утром надо рано встать Физкультурой всем заняться На фитболе покачаться! ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом, - фитбол на голове; - фитбол вперёд; -врассыпную ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне по одному с фитболом ○ ходьба в колонне по одному с фитболом ③		Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Упражнение на дыхание «Насос» И.п.: -стойка, фитбол внизу, руки в замке ; 1- руки поднять до уровня груди (вдох); 2-резко вниз « вниз»;	3-4 раза	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений 1 И.п.-сидя на фитболе, руки на	12мин	

	<p>поясе 1-наклон головы вперёд; 2-наклон головы назад; 3-наклон головы вправо; 4-наклон головы влево;</p> <p>2.И.п.: -сидя на фитболе, ноги поставлены на пятки; 1-наклон вперёд; 2-и.п.</p> <p>3И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1-поднять правую ногу, руки вперёд; 2-и.п. 3-поднять левую ногу, руки вперёд;</p> <p>4. «Солнышко» И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1-3 хлопок над головой, пружиня на мяче; 4-и.п.</p> <p>5 «Мостик» И.п.-сидя спиной к фитболу; 1-3- перекат на спину в и.п. упор стоя на ладонях; 4-и.п.;</p> <p>6. «Крокодил» И.п.: - упор, лёжа на фитболе; 1-4-выполнить на руках 4 шага вперёд; 5-8-выполнить на руках 4 шага назад;</p> <p>7. «Ласточка» И.п.: упор лёжа на фитболе; 1- руки в стороны, упор на носки; 2-и.п.;</p> <p>8.И.п.: - сидя на полу; 1- обнять фитбол, руки на фитбол; 2-и.п.;</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с фитболом «Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше ,чем детей)лежат по кругу. Под</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 -8раз</p> <p>браз</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p>	<p>подбородок вниз подбородок вверх</p> <p>держат равновесие</p> <p>спина прямая</p> <p>ноги прямые, держать равновесие</p> <p>голову держать прямо</p> <p>с поддержкой</p> <p>голову поднять, руки прямые</p> <p>руки на уровне плеч</p> <p>спина круглая</p> <p>быть внимательным</p>
--	--	---	---

Заключительная часть	<p>весёлую музыку дети ходят по кругу. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч, кому не хватило, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается до тех пор, пока не останется один играющий.</p>		
	<p>«Караси и щука» Дети делятся на пары. Одни игроки –домики - сидят на фитболах, другие игроки караси прячутся за домики. По сигналу инструктора караси начинают бегать в разных направлениях. По сигналу щука –караси прячутся за домики. Щука старается осалить карасей. Осаленные караси идут на скамейку штрафников. Затем пары меняются.</p>	2-3 раза	<p>Ориентироваться в пространстве, не наталкиваться друг на друга</p> <p>быть внимательным</p>
	<p>○●③⑤⑤ Упражнения на дыхание «Ветер» И.п.: -стойка, ноги врозь, руки в стороны 1-наклон вправо –вдох; 2-и.п.-выдох;</p>	2-3 раза	Следить за дыханием
	<p>Упражнения для укрепления сводов стопы ○ Сидя на фитболах прокатывание массажных мячиков стопой вперед-назад, вправо-влево.</p>	3мин	Сохранять равновесие
	<p>● стойка у стены (пять точек касания: пятки,икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок) присесть у стены с фитболом и встать, фитбол вперед- в стороны</p>	2-3 раза	<p>темп медленный</p> <p>следить за осанкой</p>
		2-3 раза	

Занятие №15

Тема «С фитболом занимайся- здоровья набирайся»

Задачи

Образовательные: продолжать формировать навык упражнения «мостик»;
формировать правильную посадку и положение стоп при выполнении упражнений;

следить за качеством выполнения упражнений;
развивать координацию, равновесие, ловкость

Оздоровительные: формировать правильную осанку;
укреплять суставно-связочный аппарат ;
варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), обручи (по количеству детей), гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Мяч волшебный есть у нас Для здоровья просто -класс И для стоп, и для рук Для спины – он лучший друг! ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба - в колонне по одному; - в полуприседе; - с высоким подниманием колен; ●③⑤⑤ ○-ходьба по кругу	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег в рассыпную ○●③⑤⑤	1,30сек	Соблюдать дистанцию Спина прямая
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений 1.И.п.: -сидя на фитболе, ноги согнуты врозь, руки за голову; 1-руки вверх; 2-и.п.	12мин	
	2.И.п.: -сидя на фитболе, руки к плечам; 1-поворот туловища вправо(влево), руки в стороны; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
		6 раз	Спина прямая. Руки в стороны на уровне плеч

	<p>3.И.п.: -стоя лицом к фитболу, руки на пояс; 1-наклон вперёд, ладони на фитбол; 2-и.п.</p> <p>4.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1-поднять правое(левое)плечо вверх; 2-и.п.;</p> <p>5.И.п.: стоя на коленях лицом к фитболу; 1-4 – шаги на ладонях вперёд; 5-8 -шаги на ладонях назад;</p> <p>6. И.п.: -сидя спиной к фитболу ; 1-4 –перекат на спину «мостик»; 5-8 –перекат в и.п. сидя спиной к фитболу;</p> <p>6.И.п.: -сидя на фитболе, руки на бёдрах; 1-4-покачивания на фитболе; 5-8 –подпрыгивания на фитболе; Упражнение -«мостик»</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания в парах с фитболом Дети строятся парами лицом друг к другу, фитбол между грудью детей. Руками дети держат друга за плечи. По сигналу инструктора приставным галопом дети прыгают до фишки и обратно. Побеждает пара не потерявшая фитбол.</p> <p>Дети строятся парами друг к другу спиной. Фитбол между детьми, руки согнуты в локтях и держат друг друга. По сигналу инструктора дети боковым галопом прыгают до фишки и обратно. Побеждает пара не потерявшая фитбол.</p> <p>Дети строятся в колонну по одному, сидя на фитболе. По</p>	<p>8 раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3 раза</p> <p>8раз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Подбородок вниз</p> <p>Спина прямая</p> <p>голову держать прямо</p> <p>ноги прямые</p> <p>держать равновесие, следить за осанкой</p> <p>выполнять со страховкой</p> <p>Фитбол не терять</p> <p>Выполнять упражнение синхронно</p> <p>Быть внимательным</p>
--	--	---	--

Заключительная часть	сигналу дети начинают выполнять прыжки по прямой .Один свисток- остаться одному, два свистка – найти пару, три свистка –найти тройки	2-3 раза	в медленном темпе
	○ Ходьба по обручу , стопы ставить посередине дуги обруча вправо-влево; Ходьба по обручу стопы ставить «ёлочкой»	2-3 раза	Спина прямая
	● И.п.: лёжа на спине, ноги на фитболе 1-поднять таз, ладони прижаты к полу; 2-и.п;	2-3 раза	Выполнять в медленном темпе

Занятие №16

Тема « Смешарики»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять основные положения фитболгимнастики;
закрепить навык выполнения упражнения «мостик»;
согласованно выполнять упражнения с фитболами;
развивать координацию, равновесие;

Оздоровительные: формировать правильную осанку,
способствовать профилактике заболеваний с.с.с. и дыхательной систем
посредством

выполнения упражнений с фитболами;
укреплять своды стопы ;
варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), мешочки (по количеству детей), гимнастическая стенка

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Фитболы превращаются	1 мин	Обратить внимание на внешний вид

Основная	<p>В весёлые смешарики Играют дружно с нами Здоровье укрепляют!</p> <p>○●③⑤⑤ Ходьба друг за другом, - высоко поднимая колено; - в полуприседе; - в полном приседе</p> <p>●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег враспынную ○ ходьба</p>	1 мин	Следить за темпом выполнения задания
	<p>○●③⑤⑤ Комплекс музыкально- ритмических упражнений «Смешарики»</p>	12мин	Спина прямая Соблюдать дистанцию
	<p>1.И.п.: -стойка, фитбол держать у груди; 1-руки с фитболом вперёд ; 2-и.п.;</p>	8 раз	спина прямая, ноги от пола не отрывать
	<p>2.И.п.-стойка , фитбол держать внизу двумя руками; 1-поворот вправо, руки с фитболом вправо; 2-поворот влево, руки с фитболом влево;</p>	6 раз	спина прямая, руки прямые ●без скручиваний
	<p>3.И.п.-сидя на фитболе, руки на поясе; 1-плечи поднять вверх; 2-плечи опустить;</p>	6-8раз	сохранять равновесие
<p>3.И.п.: -сидя на фитболе, руки на фитболе; 1-поднять правую ногу вперёд- вверх; 2-и.п.; 3-поднять левую ногу вперёд- вверх; 4-и.п.;</p>	браз	держат равновесие	
<p>4.И.п.: -стойка, фитбол между ног , руки в стороны; 1-сесть на фитбол, руки на фитбол; 2-и.п.;</p>	8раз	спина прямая	

<p>Заключительная часть</p>	<p>5.И.п.:—сидя на фитболе, руки «полочкой»; 1-3-покачивания на фитболе; 4- руки в стороны; 5-7-покачивания на фитболе; 8-руки в стороны;</p> <p>6.И.п.- стоя на коленях, лицом к фитболу; 1-4 –шагают ладошки вперед; 5-8 –шагают ладошки назад;</p> <p>7.Прыжки на фитболах вокруг своей оси (вправо), (влево).</p> <p>Упражнение на дыхание «Хлопушка» И.п.:— стойка, ноги врозь, руки в стороны; 1-наклон вперед(глубоко вдохнуть); 2- хлопнуть по коленям (выдох); 3-4-и.п.;</p> <p>Упражнение «Мостик» ● 1.И.п.: –стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч; 1-присесть,колени развести; 2-и.п.;</p> <p>2.И.п.: стоя, руки на поясе, на голове мешочек с песком; 1-полуприсесть,руки в стороны; 2-и.п.;</p> <p>3.И.п.:—стоя, руки в стороны , на голове мешочек с песком – ходьба</p> <p>4.Стоя в кругу, взяться за руки; 1-одновременно присесть; 2-и.п.;</p> <p>○ 1.Лазание по гимнастической стенке;</p> <p>○●③⑤⑤ Игра «Смешарики» Дети сидят на фитболах</p>	<p>6 -8 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>10раз</p> <p>3 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>голову держать прямо</p> <p>спину держать прямо</p> <p>Темп средний</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Выполнять со страховкой</p> <p>Спина прямая</p> <p>Рейка по середине стопы</p>
-----------------------------	--	--	---

Основная	○ –ходьба с фитболом		
	Комплекс музыкально-ритмических упражнений «Снеговички»		
	1.И.п.:-стойка, фитбол держать у груди; 1-руки с фитболом вперёд ; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	2.И.п.-стойка , фитбол держать внизу двумя руками; 1-поворот вправо, руки с фитболом вправо; 2-поворот влево, руки с фитболом влево;	6 раз	Подбородок вниз
	3.И.п.-сидя на фитболе, руки на поясе; 1-плечи поднять вверх; 2-плечи опустить;	6-8 раз	Держать равновесие
	3.И.п.: -сидя на фитболе, руки на фитболе; 1-поднять правую ногу вперёд-вверх; 2-и.п.; 3-поднять левую ногу вперёд-вверх; 4-и.п.;	6раз	Ноги прямые
	4.И.п.:-стойка, фитбол между ног , руки в стороны; 1-сесть на фитбол, руки на фитбол; 2-и.п.;	6-8 раз	Выполнять упражнение ритмично
5.И.п.:-сидя на фитболе, руки «полочкой»; 1-3-покачивания на фитболе; 4- руки в стороны; 5-7-покачивания на фитболе; 8-руки в стороны;	2-3 раза	голову держать прямо следить за сигналом	
6.И.п.-стоя на коленях, лицом к фитболу; 1-4 –шагают ладошки вперёд; 5-8 –шагают ладошки назад;	3-4 раза		
7.Прыжки на фитболах вокруг своей оси (вправо) (влево). ○●③⑤⑤	2-3раза	Удерживать равновесие	

Заключительная часть	<p>Дыхательная гимнастика Упражнение «Белочка»</p> <p>Игровые задания с использованием фитболов.</p> <p>«Весёлый мяч у снеговичков» Дети садятся на фитболы и строятся в круг. Инструктор даёт детям «красный мяч» и под музыку дети передают мяч по кругу. Затем в игру вводится «синий мяч». Темп игры увеличивается. Дети стараются, чтобы два мяча не оказались вместе.</p> <p>«Эстафета Снеговичков»</p> <p>Дети делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах зала. По сигналу инструктора дети из команды находящейся на правой стороне зала начинают прыжки на фитболе на левую сторону зала. Побеждает команда игроки которой быстрее поменяются местами.</p> <p>Упражнения на дыхание «Ветер в лесу» И.п.: -ноги на ширине плеч, руки в стороны 1.Наклон вправо - вдох; 2.И.п. –выдох; То же в левую сторону;</p> <p>● Упражнения для формирования правильной осанки сидя на коленях</p> <p>И.п.: -сидя на пяточках, руки на коленях; 1-встать на колени, руки вверх; 2-и.п.;</p> <p>2.И.п.: -стоя на коленях, руки внизу; 1-через стороны руки вверх (вдох); 2-руки вниз (выдох);</p>	2-3 раза	Мячи не терять
	2-3 раза	Следить за темпом	
	2-3 раза	Соблюдать правила	
	2-3раза	следить за дыханием	
	4-браз	в спокойном темпе	спина прямая, голову не опускать

	<p>○ Упражнения для профилактики плоскостопия сидя на фитболах</p> <p>Шли мы после школы,- шагом Шли мы просто так. Прямо и направо, - приставным шагом А потом назад, - на пятках А потом обратно, - на носках А потом кругом, - приставным шагом А потом вприпрыжку, - перекат А потом бегом -прыжки</p> <p>● Стоя у гимнастической стенке Проверка осанки</p>	3-4 раза	<p>высоко поднимая колено</p> <p>руки на поясе руки на коленях</p> <p>с пятки на носок</p> <p>Следить за осанкой</p>
--	--	----------	--

Занятие №18

Тема «Неболей-ка»

Задачи

Образовательные: формировать навык стойки на коленях –упражнение «белочка»;
закрепить базовые положения фитбогимнастики;
добиваться выразительности упражнений с фитболами;
развивать умение соотносить движения с музыкой;
развивать координацию и равновесие;

Оздоровительные:продолжать формировать правильную осанку;
укреплять суставно-мышечный аппарат стопы;
варьировать задания в соответствии с индивидуальными возможностями
детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор	1 мин	Обратить внимание на

Основная	<p>Дети пришла зима Надо закаляться, Снегом растираться Водой обливаться, В неболей-ку превращаться! ○●③⑤⑤</p> <p>Ходьба друг за другом - приставным шагом вправо, влево; - высоко поднимая колено , руки за голову; - в приседе, руки на коленях; ●③⑤⑤</p> <p>Бег в колонне по одному - с изменением направления; - подскоками вверх;</p> <p>○ ходьба Упражнение на дыхание «Хлопушка»</p>	1 мин	внешний вид Следить за темпом выполнения заданий,
	○●③⑤⑤	1.5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	○●③⑤⑤		Следить за дыханием
	Комплекс общеразвивающих упражнений	12мин	Посмотреть на фитбол
	1 «Я расту» И.п.: -стойка, ноги врозь фитбол внизу 1- фитбол вверх; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая
	2. «Силачи» И.п.: - сидя на мяче, руки в стороны, ладони вверх; 1-руки к плечам; 2-и.п.;	6 раз	Руки прямые
	3. «Мельница» И.п.: -сидя на фитболе, правая рука вверх; 1-8 –вращение прямыми руками вперед; 9-16 вращение прямыми руками назад;	6-8 раз	Ноги не сгибать
	4. «Колобок» И.п.: -стоя на коленях, мяч перед собой; 1-2 –прокатывать мяч пальцами	6раз 6-8 раз	Ноги не сгибать

	<p>вкруг себя вправо, влево сесть на пятки; 3-4 – поменять руки за спиной, прокатывать мяч вперёд, встать на колени, поменять руки.;</p> <p>5 «Прятки» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче; 1-3-наклониться , спрятаться за фитбол; 4-и.п.</p> <p>6. «Самолёт» И.п.: - упор лёжа на фитболе; 1-2- руки в стороны; 3-4 –и.п.</p> <p>7. «Покатаемся» И.п.- упор лёжа; 1-4-шагаем на ладонях вперёд; 5-8- шагаем на ладонях назад</p> <p>Упражнение «Белочка»</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с фитболом «Быстрый и ловкий» Фитболы (на один меньше ,чем детей)лежат по кругу. Под весёлую музыку дети ходят по кругу. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч, кому не хватило, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается до тех пор , пока не останется один игрок.</p> <p>«Два дракона» Дети строятся в две колонны. Впереди стоящий колонны – голова «дракона».Он держит в руках фитбол .Его задача добежать с мячом до ориентира, обогнув его , вернуться назад и забрать второго игрока.(который цепляется за пояс) Таким образом они бегут вдвоём и прицепляют третьего. Игра заканчивается когда один из «драконов» полностью соберётся и вернётся на своё</p>	<p>браз</p> <p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>6 раз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p>	<p>голову держать прямо</p> <p>спина прямая</p> <p>удерживать равновесие</p> <p>быть внимательным</p> <p>в беге дети стараются держаться друг за друга</p>
--	---	---	--

Заключительная часть	<p>место.</p> <p>○ сидя на фитболе собирать пальцами правой(левой) платочки</p> <p>● Упражнения для формирования правильной осанки сидя на коленях</p> <p>И.п.: -сидя на пяточках, руки на коленях; 1-встать на колени, руки вверх; 2-и.п.;</p> <p>2.И.п.: -стоя на коленях, руки внизу; 1-через стороны руки вверх (вдох); 2-руки вниз (выдох);</p>	3 мин	темп выполнения медленный
		браз	Спина прямая, голову поднять
		6 раз	Руки прямые

Занятие №19

Тема «Витаминки»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять базовые положения фитболгимнастики; продолжать закреплять стойку на коленях –упражнение «белочка»; развивать координацию, ловкость, равновесие;

Оздоровительные: способствовать формированию правильной осанки; укреплять своды стопы; развивать мышцы рук в действиях с фитболами;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка.

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	<p>Построение , приветствие. Инструктор Чтоб друзья нам не болеть Витаминки надо есть Яблоки и грушки Морковку и капустку! С фитболом заниматься Здоровья набираться!</p>	1 мин	Обратить внимание на внешний вид

Основная	<p>○●③⑤⑤</p> <p>Ходьба в колонне</p> <ul style="list-style-type: none"> - с выполнением заданий; - с изменением направления; - «змейкой» 	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	<p>●③⑤⑤</p> <p>Бег в колонне по одному</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с заданиями; - бег с изменением направления; 	1,5мин	соблюдать дистанцию спина прямая
	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений при нарушениях осанки</p>	12мин	
	<p>1 И.п.: сидя на мяче, руки к плечам;</p> <p>1-3-круговые движения согнутых в локтях рук;</p> <p>4-и.п.;</p>	6-8раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	<p>2.И.п.: -сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо;</p> <p>1-наклон вправо к правой ноге;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево, к левой ноге;</p> <p>4-и.п.;</p>	8 раз	Ноги прямые, наклон ниже
	<p>3.И.п.: -сидя на мяче, руки за головой;</p> <p>1-наклон вправо, коснуться локтём правого бедра;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево, коснуться левым локтём бедра;</p> <p>4-и.п.;</p>	6 раз	Держать равновесие
	<p>4.И.п.: - упор лёжа на фитболе;</p> <p>1-поднять правую ногу вверх;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-поднять левую ногу вверх;</p> <p>4-и.п.;</p>	браз	Нога прямая
<p>5.И.п.: -сидя на мяче. Держаться за него руками сбоку, ногами вперёд;</p> <p>1-3-перейти переступая ногами вперёд в положение лёжа на мяч;</p>	браз	голову держать прямо	
<p>6.И.п.: - лёжа на спине, прямые ноги на мяч;</p> <p>1-поднять таз от пола;</p> <p>2-и.п.;</p>	браз	сохранить равновесие	
7.Прыжки на фитболе			

	<p>по кругу ⑤ по прямой ⑤</p> <p>Упражнения на дыхание «Ветер в лесу» И.п.: - ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1-наклон вправо – вдох; 2.и.п. –выдох; 3-наклон влево вдох; 4-и.п. –выдох;</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игры с фитболом «Найди витаминку»</p> <p>Дети строятся в две команды. Одна сидит на мячах, другая стоит за спиной.(обе команды принимают правильную осанку) По сигналу инструктора сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6-8 шагов от мяча, поворачиваются вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают фитболы по кругу. По сигналу инструктора «Стоп»дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее стараются сесть на фитбол.</p> <p>Игра «Лиса и тушканчики»</p> <p>Выбирается один ребёнок – «лиса», задача которого переловить всех детей – «тушканчиков» Дети сидя на фитболах по сигналу «День» начинают прыгать в разных направлениях по залу. По сигналу «Ночь» дети «тушканчики» сидя на фитболах принимают правильную посадку на фитболе. Ребёнок «лиса» старается осалить «тушканчиков» Пойманные дети выбывают из игры</p>	<p>браз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>темп медленный</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>быть внимательным соблюдать правила игры</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
--	--	---	--

<p>Заключительная часть</p>	<p>○-ходьба по коррекционным дорожкам</p> <p>● И.п.: лёжа на спине, ноги на фитболе 1-поднять таз, ладони прижаты к полу; 2-и.п;</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>темп медленный</p>
-----------------------------	--	-----------------	-----------------------

Занятие №20

Тема «Крепыши»

Задачи

Образовательные: формировать умение согласованно выполнять упражнения с фитболами; закрепить стойку на коленях –упражнение «белочка»;
развивать координацию, ловкость, равновесие;
способствовать привитию интереса к занятиям фитболгимнастикой;

Оздоровительные: формировать бережное отношение к своему здоровью;
продолжать формировать правильную осанку;
укреплять суставно-связочный аппарат стопы;
варьировать задания исходя из индивидуальных возможностей детей;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), гимнастические палки (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
<p>Мотивационная</p>	<p>Построение , приветствие. Инструктор Крепышами все мы встанем Друг за другом зашагаем Мяч большой с собой возьмём Будем прыгать мы на нём ○●③⑤⑤</p> <p>Ходьба с фитболом в колонне по</p>	<p>1 мин</p>	<p>Обратить внимание на внешний вид</p> <p>Следить за темпом</p>

Основная	<p>одному</p> <ul style="list-style-type: none"> - высоко поднимая колено, фитбол вверх; - высоко поднимая колено, фитбол на голове; - в приседе, фитбол вперёд; <p>●③⑤⑤</p> <p>Бег в колонне по одному</p> <ul style="list-style-type: none"> - в чередование с прыжками на фитболе; 	1,5мин	выполнения заданий, Соблюдать дистанцию Спина прямая
	<p>○●③⑤⑤</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений</p>	12мин	
	<p>1 И.п.: сидя на мяче, руки к плечам;</p> <p>1-3-круговые движения согнутых в локтях рук;</p> <p>4-и.п.;</p>	8 раз	спина прямая, ноги от пола не отрывать
	<p>2.И.п.: -сидя на мяче, руки вверх, правая нога вправо;</p> <p>1-наклон вправо к правой ноге;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево, к левой ноге;</p> <p>4-и.п.;</p>	6 раз	спина круглая
	<p>3.И.п.: -сидя на мяче, руки за головой;</p> <p>1-наклон вправо, коснуться локтём правого бедра;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-наклон влево, коснуться левым локтём бедра;</p> <p>4-и.п.;</p>	6раз	подбородок вниз
	<p>4.И.п.: - упор лёжа на фитболе;</p> <p>1-поднять правую ногу вверх;</p> <p>2-и.п.;</p> <p>3-поднять левую ногу вверх;</p> <p>4-и.п.;</p>	6раз	держат равновесие ноги не сгибать
	<p>5.И.п.: -сидя на мяче. Держаться за него руками сбоку, ногами вперёд;</p> <p>1-3-перейти переступая ногами вперёд в положение лёжа на мяч;</p>	6-8раз	голову держать прямо
<p>6.И.п.: - лёжа на спине, прямые ноги на мяч;</p> <p>1-поднять таз от пола;</p> <p>2-и.п.;</p>	6раз	ладони прижаты к полу	

<p>Заключительная часть</p>	<p>7.Прыжки на фитболе по кругу; «змейкой»</p> <p>Упражнения на дыхание сидя на фитболе И.п.: -сидя на фитболе, руки за головой, вдох; 1-наклон вправо(влево), на выдохе «тик-так»; 2-и.п.; ○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с использованием фитболов «Эстафета зверей» Играющие делятся на 2-3 равные команды и выстраиваются в колонны по одному сидя на фитболах. Каждая команда выбирает название зверей – «лисы», «медведи», «зайцы» и запоминает какого зверя они изображают. Инструктор называет любого зверя. Игроки взявшие название зверя, выпрыгивают вперёд и начинают всей командой прыгать до фишки и обратно. Тот кто первым возвратится в свою команду, становится победителем.</p> <p>«Кто быстрее?»</p> <p>Играют две команды. Соревнования проходят в парах по одному игроку от каждой команды. Игроки, сидя на фитболах становятся на линии старта. По сигналу инструктора «Марш!» они начинают прыгать до фишки и обратно. Игрок, который первым пересёк линию финиша приносит очко своей команде. Затем стартует следующая пара. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.</p> <p>Упражнение «Белочка» ● И.п.: -сидя на пяточках, руки на коленях; 1-встать на колени, руки вверх; 2-и.п.;</p>	<p>10*3 раза</p> <p>3-4раза</p> <p>2 раза</p> <p>2 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Соблюдать дистанцию</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>быть внимательным</p> <p>Соблюдать правила</p> <p>Удерживать равновесие темп выполнения медленный</p>
-----------------------------	---	---	--

	<p>2.И.п.: -стоя на коленях, руки внизу; 1-через стороны руки вверх (вдох); 2-руки вниз (выдох);</p> <p>○ Упражнения для профилактики плоскостопия сидя на фитболах</p> <p>Шли мы после школы,- шагом Шли мы просто так. Прямо и направо, - приставным шагом А потом назад, - на пятках А потом обратно, - на носках А потом кругом, - приставным шагом А потом вприпрыжку, - перекат А потом бегом -прыжки</p>	<p>3-4раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4раза</p>	<p>Энергично отрывать стопу от пола</p>
--	---	---	---

**Март.
Занятие №21**

Тема «Мой друг -фитбол »

Задачи

Образовательные: продолжать формировать навык сохранять и удерживать равновесие в разных

положениях – лёжа на фитболе поочерёдно поднимать правую, левую ногу-
упражнение «самолёт»;

фитболами;
продолжать формировать умение согласованно выполнять упражнения с

развивать координацию, ловкость;
воспитывать интерес к фитболгимнастике;

Оздоровительные: формировать осанку при уменьшении площади опоры;

укреплять своды стопы;

развивать дыхательную и с.с.с.;

учитывать индивидуальные возможности детей, следить за нагрузкой;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации

	<p>1-правую ногу на фитбол, руки на колено; 2-и.п. 3- левую ногу на фитбол, руки на колено; 4 –и.п.;</p> <p>5.И.п.: -стоя на коленях лицом к фитболу; 1-поднять правую ногу, голову поднять; 2-и.п.; 3-поднять левую ногу, голову поднять; 4-и.п.;</p> <p>6.И.п.: -стоя лицом к фитболу; 1-4-прокат вперёд; 5-8 прокат назад;</p> <p>7.Прыжки на фитболе на месте в сочетании с покачиваниями;</p> <p>Упражнение на дыхание Упражнение «самолёт» ○●③⑤⑤</p> <p>Игра с фитболами «Пингвины на льдины»</p> <p>Дети «пингвины» бегают в разных направлениях по залу. Фитболы «льдины» в произвольном порядке разбросаны по спортивному залу. По сигналу инструктора «пингвины» на льдины – дети садятся на фитболы и принимают правильное положение тела.</p> <p>Игра «Лиса и тушканчики»</p> <p>Выбирается один ребёнок – «лиса», задача которого переловить всех детей – «тушканчиков» Дети сидя на фитболах по сигналу «День» начинают прыгать в разных направлениях по залу. По сигналу «Ночь» дети «тушканчики» сидя на</p>	<p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>20 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Держать равновесие</p> <p>голову держать прямо</p> <p>Голову не опускать, спина прямая</p> <p>Энергично отталкиваться ногами</p> <p>Спина прямая, руки прямые, упор на носки, голову поднять</p> <p>следить за осанкой</p> <p>Принимать правильное положение тела</p> <p>Соблюдать правила игры</p>
--	--	--	--

Занятие №22

Тема « Поиграем с фитболом»

Задачи

Образовательные: разучить музыкально-ритмический комплекс с фитболами ;
закрепить навык упражнения на фитболе «самолёт»;
продолжать развивать координацию, ловкость;
воспитывать интерес к фитболгимнастике;

Оздоровительные: сохранять правильную осанку и равновесие в движениях с фитболами;
укреплять своды стопы;
способствовать формированию правильного дыхания;
приучать к здоровому образу жизни;

Оборудование и инвентарь: фитболы по количеству детей;

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение .приветствие. Инструктор Дети сегодня мы поиграем с фитболами ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; -врассыпную ●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ○ ходьба	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
Основная	Музыкально-ритмический комплекс с использованием фитболов 1.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1- поднять плечи вверх; 2-и.п;	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	2.И.п.: -сидя на фитболе, руки полочкой перед грудью; 1- руки в стороны, поочерёдно выставлять ноги вперёд на пятку; 2-и.п.;	12мин	
	3.И.п.: - стоя на коленях, руки на	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
		6 раз	Спина круглая

	<p>фитболе; 1- сесть на пятки, прижать фитбол к коленям; 2-и.п.;</p> <p>4.И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-мах правой(левой) ногой вперёд-вверх; 2-и.п.;</p> <p>5. И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-поднять таз от пола; 2-и.п.;</p> <p>6. Прыжки на фитболе вокруг собственной оси вправо-влево;</p> <p>Упражнение на дыхание 1.«Насос» И.п.: - стоя , ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях у груди, пальцы сжаты в кулак, рот закрыт 1-вдох носом- пауза(3-5с) 2-выдох порциями со звуком «с-с-с», наклон корпуса тела вперёд, руки опустить вниз Упражнение «самолёт»</p> <p>● Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки</p> <p>И.п.: -стойка на коленях, руки на мяче 1. –перекат вперёд по мячу «шагают ладошки»; 2-удержать равновесие в упоре на ладонях; 3-перекат назад; 4-и.п.;</p> <p>2.И.п.-сед, мяч на ногах, руки на мяче; 1-4 перекал мяча по туловищу в положение лёжа , мяч на груди; 5-8-и.п.;</p> <p>3.И.п.: - сед ноги врозь, мяч зажат между стопами; 1-2-перекал на спину, ноги</p>	<p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>6*3</p> <p>4-5 раз</p> <p>3-4раза</p> <p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>браз</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Ладони от пола</p> <p>голову держать прямо</p> <p>следить за дыханием</p> <p>Ноги прямые, без потери мяча</p> <p>Спину от пола не отрывать</p> <p>Ноги прямые</p>
--	---	---	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>вверх; 3-4-и.п.:</p> <p>4.И.п.: -лёжа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч; 1-ноги вперёд; 2-и.п.;</p> <p>5.И.п.: -лёжа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову; 1-3-оторвать плечи от пола; 4-и.п.;</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ –ходьба по коррекционным дорожкам <p>○ ● ③ ⑤ ⑤</p> <p>Игра «Светофор» Дети сидя на фитболах строятся на дорожке. У инструктора в руках кружки разного цвета-красный, жёлтый и зелёный.(красный –двигаться на фитболе нельзя, жёлтый –можно покачиваться, зелёный- можно прыгать).По сигналу подъёму кружка определённого цвета игроки выполняют заданные движения. Тот кто перепутал сигнал , выходит из игры.</p> <p>Игра на фитболах «Раз, два, три – фигура на фитболе замри»</p>	<p>браз</p> <p>3-4раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Ноги прямые</p> <p>Голову поднять</p> <p>Соблюдать правила игры</p> <p>фигуры не повторять</p>
-----------------------------	--	--	---

Занятие №23

Тема « Солнечные зайчики»

Задачи

Образовательные: повторить музыкально-ритмический комплекс ;
выполнять упражнения при уменьшении площади опоры с сохранением равновесия;

развивать координацию, ловкость, чувство ритма;
прививать интерес к занятиям фитболгимнастики;

Оздоровительные: сохранять правильную осанку и равновесие в движениях с фитболами;
укреплять своды стопы;
способствовать формированию правильного дыхания;
приучать к здоровому образу жизни;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей),

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Солнечные зайчики Девочки и мальчики Прыгают и скачут Веселятся значит ○●③⑤⑤	1 мин	обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; -врассыпную ●③⑤⑤	1 мин	следить за темпом выполнения заданий,
	○ ходьба по кругу с фитболами Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ○●③⑤⑤	1,5мин	соблюдать дистанцию спина прямая
	Музыкально-ритмический комплекс с использованием фитболов	12мин	
Основная	1.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1- поднять плечи вверх; 2-и.п;	8 раз	спина прямая, ноги от пола не отрывать

	<p>2.И.п.: -сидя на фитболе, руки полочкой перед грудью; 1- руки в стороны, поочерёдно выставлять ноги вперёд на пятку; 2-и.п.;</p> <p>3.И.п.: -стоя на коленях, руки на фитболе; 1- сесть на пятки, прижать фитбол к коленям; 2-и.п.;</p> <p>4.И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-мах правой(левой) ногой вперёд-вверх; 2-и.п.;</p> <p>5. И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-поднять таз от пола; 2-и.п.;</p> <p>6. Прыжки на фитболе вокруг собственной оси вправо-влево;</p> <p>● Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки</p> <p>И.п.: -стойка на коленях, руки на мяче 1. –перекат вперёд по мячу «шагают ладошки»; 2-удержать равновесие в упоре на ладонях; 3-перекат назад; 4-и.п.;</p> <p>2.И.п.-сед, мяч на ногах, руки на мяче; 1-4 перекал мяча по туловищу в положение лёжа , мяч на груди; 5-8-и.п.;</p> <p>3.И.п.: - сед ноги врозь, мяч зажат между стопами; 1-2-перекал на спину, ноги вверх 3-4-и.п.:</p>	<p>6 раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>3 раза вправо,3раза влево</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>6-8 раз</p>	<p>выполнять ритмично</p> <p>спина круглая</p> <p>Ноги прямые</p> <p>Ладони от пола не отрывать</p> <p>темп средний</p> <p>голову держать прямо</p> <p>спина прямая</p> <p>ноги прямые</p>
--	--	--	--

Заключительная часть	<p>4.И.п.: -лёжа на спине, согнутыми ногами обхватить мяч; 1-ноги вперёд; 2-и.п.;</p>	6-8раз	мяч не терять
	<p>5.И.п.: -лёжа на спине, согнутые ноги на мяче, руки за голову; 1-3-оторвать плечи от пола; 4-и.п.;</p> <p>○ Упражнения для профилактики плоскостопия</p> <p>И.п.: - сидя на фитболе, руки на поясе; 1- подняться на носки; 2-и.п.;</p>	6-8 раз	удерживать положение тела
	<p>Игра «Зайцы в огороде» Дети садятся на фитболы и становятся «зайцами». Выбирается ведущий- «сторож», он находится сидя на фитболе в кругу. «Зайцы» находятся за кругом. По сигналу инструктора «зайцы» впрыгивают и выпрыгивают из круга, «сторож» старается осалить «зайцев»</p>	6-8раз 6-8 раз	энергично отталкиваться от пола
	<p>Игра «Зайцы в огороде» Дети садятся на фитболы и становятся «зайцами». Выбирается ведущий- «сторож», он находится сидя на фитболе в кругу. «Зайцы» находятся за кругом. По сигналу инструктора «зайцы» впрыгивают и выпрыгивают из круга, «сторож» старается осалить «зайцев»</p>	2-3 раза	соблюдать правила игры
	<p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар поднимается» И.п.: -лёжа, руки положить между ключицами; 1-выполнить вдох ,плечи поднять ; 2- выполнить выдох, плечи опустить;</p>	3-4 раза	выполнять спокойно, медленно

Занятие №24

Тема «Смайлики»

Задачи

- Образовательные:** закрепить музыкально-ритмический комплекс;
 закрепить упражнения при уменьшении площади опоры;
 продолжать развивать координацию движений, ловкость, равновесие;
 вызвать положительные эмоции и желание заниматься фитбол-гимнастикой;
- Оздоровительные:** формировать правильную осанку при уменьшении площади опоры;
 укреплять суставно-связочный аппарат;
- Оборудование и инвентарь:** фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие.	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	<ul style="list-style-type: none"> ○ ● ③ ⑤ ⑤ Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; -врассыпную ● ③ ⑤ ⑤ Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ○ –ходьба с фитболом 	1 мин	
Основная	Комплекс музыкально-ритмический	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	1.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1- поднять плечи вверх; 2-и.п;	12мин	
	2.И.п.: -сидя на фитболе, руки полочкой перед грудью; 1- руки в стороны, поочерёдно выставлять ноги вперёд на пятку; 2-и.п.;	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	3.И.п.: -стоя на коленях, руки на фитболе; 1- сесть на пятки, прижать	6 раз	Спина круглая Нога прямая

	<p>фитбол к коленям; 2-и.п.;</p> <p>4.И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-мах правой(левой) ногой вперёд-вверх; 2-и.п.;</p> <p>5. И.п.: -лёжа на полу, ноги на фитболе; 1-поднять таз от пола 2-и.п.;</p> <p>6. Прыжки на фитболе вокруг собственной оси вправо-влево;</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Подвижные игры с использованием фитболов «Смайлики» Дети строятся в круг. По сигналу начинают передавать фитбол по кругу (передал фитбол –подарки «смайлик» выражением лица своему товарищу) Затем дети садятся по круг и начинают передавать мяч из исходного положения сидя. Затем дети принимают исходное положение лёжа на спине и передают мяч ногами.</p> <p>«Чьё звено скорее соберётся» Играющие делятся на несколько групп с одинаковым числом детей. Каждая группа выбирает ведущего и становится за ним в колонну , сидя на фитболах. Инструктор раздаёт детям ленточки разного цвета. По цвету ленточки звено получает название -красные, синие, зелёные. Под весёлую музыку все играющие начинают прыгать по залу. По окончании музыки ведущие останавливаются на месте, и поднимают ленточки вверх.</p>	<p>каждой ногой</p> <p>браз</p> <p>3*3</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>Ладони от пола не отрывать</p> <p>Энергично отталкиваться стопой</p> <p>Мяч стараться не терять</p> <p>быть внимательным</p>
--	--	--	---

<p>Заключительная часть</p>	<p>Остальные быстро собираются за ним. Можно строиться в круг, в шеренгу</p> <p>○ –ходьба по коррекционным дорожкам</p> <p>●-«ласточка»</p> <p>③-«ласточка»</p> <p>И.п.-стоя. отведение рук в стороны с одновременным отведением ноги назад</p>	<p>браз</p>	<p>Спина прямая</p> <p>Руки прямые, ноги прямые</p>
-----------------------------	---	-------------	---

Апрель.
Занятие №25

Тема «Улыбка»

Задачи

Образовательные: разучить упражнение с уменьшением площади опоры на фитболе «крылышки»

согласованно выполнять знакомые упражнения фитболгимнастики;
развивать координацию движений, ловкость, чувство равновесия;
варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: продолжать формировать навык правильной осанки;

укреплять суставно-мышечный аппарат стопы и голени;

развивать дыхательную и с.с.с.;

воспитывать бережное отношение к здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка;

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Дети что надо делать чтобы не болеть? Ответы детей. Инструктор А ещё ребята надо как можно чаще улыбаться и тогда точно болеть мы не будем никогда. ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба - в колонне , руки к плечам; - в колонне, руки вверх; - в колонне ,руки за голову; ●③⑤⑤	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную ○-ходьба ○●③⑤⑤	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки с фитболами	12мин	

Основная	1 «Я расту» И.п.: -стойка, ноги врозь фитбол внизу 1- фитбол вверх 2-и.п.	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	2. «Силачи» И.п.: - сидя на мяче, руки в стороны, ладони вверх; 1-руки к плечам 2-и.п.	6 раз	Спина прямая
	3. «Мельница» И.п.: -сидя на фитболе, правая рука вверху; 1-8 –вращение прямыми руками вперед; 9-16 вращение прямыми руками назад;	8раз вперёд-8раз назад	Руки прямые, держать равновесие
	4. «Колобок» И.п.: -стоя на коленях, мяч перед собой; 1-2 –прокатывать мяч пальцами вокруг себя вправо, влево сесть на пятки 3-4 – поменять руки за спиной, прокатывать мяч вперёд, встать на колени, поменять руки.	браз	Следить за осанкой
	5 «Прятки» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, мяч между ног, руки на мяче; 1-3-наклониться , спрятаться за фитбол 4-и.п.	браз	ноги прямые
	6. «Самолёт» И.п.: - упор лёжа на фитболе; 1-2- руки в стороны; 3-4 –и.п.	6 раз	держать равновесие
	7. «Покатаемся» И.п.- упор лёжа; 1-4-шагаем на ладонях вперёд; 5-8- шагаем на ладонях назад ○●③⑤⑤ Упражнение «крылышки»	браз	голову держать прямо
Игровые задания с фитболом «Улыбнись» Фитболы (на один меньше ,чем	2-3раза	Сохранять равновесие	

Заключительная часть	Упражнения для укрепления сводов стопы 1-лазание по гимнастической стенке вверх-вниз; 2-лазание с пролёта напролёт; ●-«ласточка» ③-«ласточка» И.п.-стоя.отведение рук в стороны с одновременным отведением ноги назад	3-4раза	Стопа ставится посередине рейки
		6-8раз	поднять ногу медленно опуская при этом корпус тела

Занятие №26

Тема «Капитошка»

Задачи

Образовательные: закрепить упражнение с уменьшением площади опоры на фитболе «крылышки»

согласованно выполнять знакомые упражнения фитболгимнастики;
развивать координацию движений, ловкость, чувство равновесия;
варьировать задания в зависимости от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: продолжать формировать навык правильной осанки;
укреплять суставно-мышечный аппарат стопы и голени;
развивать дыхательную и с.с.с.;
воспитывать бережное отношение к здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей), мячи (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор-дети сегодня к нам придёт на занятие гость из мультфильма. Отгадайте кто это? Большая капелька Прыгает и скачет Ответы детей Инструктор –да это Капитошка. ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	Ходьба друг за другом,	1 мин	Следить за темпом

Основная	<ul style="list-style-type: none"> - фитбол вверх; - фитбол вниз; - фитбол влево, вправо; ● ③ ⑤ ⑤ ○ –ходьба <p>Бег в колонне по одному с фитболом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - по прямой; - в разных направлениях; 	1 мин	выполнения заданий, Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Комплекс общеразвивающих упражнений при нарушениях осанки	12мин	
	<p>1. «Шагают пальцы» И.п.: -стоя на коленях, руки на поясе; 1-сесть на пятки, фитбол справа, перебирая пальцами правой руки , прокатить фитбол вокруг себя; 2 - то же влево;</p>	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
	<p>2. «Насос» И.п.: - сидя на фитболе, руки на поясе ; 1-2 –наклон вправо(влево)4 3-4 –и.п.;</p>	6 раз	Спина прямая
	<p>3. «Работают ноги» .И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку 1-ноги на фитбол 2-и.п</p>	6 раз	Стараться держать ноги прямыми
	<p>4. «Посмотри на руки» 1.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1—поворот вправо, правую руку в сторону; 2 -и.п.; 3-поворот влево, левую руку в сторону; 4-и.п.;</p>	браз	посмотреть в сторону поворота на ладонь
<p>5. «Спрячемся» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче; 1-4-перебирая ладонями по фитболу, прокатываем его вперёд; 5-8-перебирая ладонями по фитболу вернуться в и.п.</p>	браз	голову держать прямо	
6. «Высоко»			

	<p>1-подняться на носки, руки вверх; 2-и.п.;</p> <p>7. « Прыгай» Прыжки на фитболе «змейкой» ⑤ по прямой ⑤</p> <p>Упражнения на дыхание «Ветер в лесу» И.п.: -ноги на ширине плеч, руки в стороны 1- наклон вправо-вдох; 2- и.п.-выдох; 3-4-то же в левую сторону;</p> <p>○●③⑤⑤</p> <p>Игровые задания с Капитошкой «Кто быстрее?» Дети строятся в две команды в руках фитболы. По сигналу инструктора первые игроки бегут с фитболами оббегают фишки и передают фитболы свои товарищам по команде. Побеждает команда. игроки которой быстрее пришли к финишу.</p> <p>«Капельки» и «Град» Дети строятся на дорожке. По залу разложены фитболы и мячи. Под весёлую музыку дети начинают подпрыгивая двигаться по дорожке. По сигналу инструктора «капельки» дети должны взять мячи, по сигналу «град» дети должны сесть на фитболы. «Передача мяча» Дети строятся в две шеренги сидя на фитболах. В начале команды находится корзина с мячами . по сигналу инструктора первый игрок берёт мяч из корзины и по цепочке игроки передают мячи последнему .Последний игрок должен положить мяч в корзину. Побеждает команда, которая быстрее передаст мячи по цепочке. Стоя у гимнастической стенке</p>	<p>6-8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>30 сек</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>следить за осанкой</p> <p>энергично отталкиваться стопой</p> <p>следить за дыханием</p> <p>фитболы не бросать</p> <p>быть внимательным</p> <p>следить за осанкой сидя на фитболе</p> <p>соблюдать правила игры</p>
--	--	---	---

Заключительная часть	Стоя у гимнастической стенке ○ Упражнения для укрепления сводов стопы 1-лазание по гимнастической стенке вверх-вниз; 2-лазание с пролёта напролёт; ●-«ласточка» ③-«ласточка» И.п.-стоя.отведение рук в стороны с одновременным отведением ноги назад	6-8 раз	темп выполнения медленный
----------------------	---	---------	---------------------------

Занятие №27

Тема «На воздушном шаре»

Задачи

Образовательные : продолжать закреплять упражнения на сохранения равновесия с различными положениями на фитболе –сидя, лёжа;
 следить за качеством выполнения знакомых упражнений фитболгимнастики;
 развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость;
 способствовать развитию интереса к занятиям фитболгимнастикой;
 варьировать задания исходя от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: систематически закреплять навык правильной осанки;
 создавать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;

укреплять суставно-мышечный аппарат стопы и голени;
 формировать правильное дыхание;
 воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей),

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Дети сегодня мы отправимся	1 мин	Обратить внимание на внешний вид

Основная	<p>летать на воздушном шаре. Для этого наши фитболы мы подкачаем и полетим. ○●③⑤⑤</p> <p>Ходьба друг за другом с фитболами в руках - парами; - тройками; -врассыпную ●③⑤⑤</p> <p>О-ходьба Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную</p>	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	<p>○●③⑤⑤</p> <p>Музыкально-ритмический комплекс «На воздушном шаре»</p> <p>1.«Незнайка» И.п.: – сидя на мяче, руки опущены; 1-2- поднять плечи , руки скользят вдоль мяча; 3-4-и.п.;</p> <p>2. «Солнышко» И.п.: - сидя на мяче, руки на поясе; 1-руки вверх; 2-и.п.;</p> <p>3. «Буратино» И.п.: -сидя на мяче, руки у плеч; 1-поворот головы вправо; 2-поворот головы влево; 3-описать носом полукруг от правого плеча левому плечу; 4-и.п.;</p> <p>4. «Мы медведи» И.п.: - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1-2 – «перевалиться с правого бока на левый 3-4 – «перевалиться с левого</p>	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	○●③⑤⑤	12мин	
	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать	
	6 раз	Спину держать прямо	
браз	Голову держать прямо подбородок не опускать		
6-8раз	Сохранять равновесие		

	<p>бока на правый; 5. «Мельница» И.п.: -сидя на мяче, правая рука вверху, левая внизу; 1-4-круговые движения вперёд; 5-8 –круговые движения назад;</p> <p>6. « Приветик» И.п.: -сидя на мяче руки на голове; 1-наклон вправо, хлопок справа; 2-и.п.; 3-наклон влево; хлопок слева; 4-и.п.;</p> <p>7. «Штангисты» И.п.: - сидя на мяче, руки согнуты в локтях; 1- руки со «штангой» вверх; 2-и.п.;</p> <p>8. Прыжки на фитболе по разным дорожкам;</p> <p>Упражнение на дыхание «насос» ○●③⑤⑤</p> <p>Упражнения в равновесии</p> <p>1.И.п.: -упор лёжа на животе, сгибая ноги прокатить фитбол к груди – «белочка»;</p> <p>2.И.п.: -лицом к фитболу, стоя на коленях перейти в положение лёжа на животе, руки в упоре, согнув правую (левую) ногу;</p> <p>3.И.п.: - сидя спиной к фитболу, перекатом перейти в и.п. лёжа на спине, руки в упоре «мостик»;</p> <p>4.И.п.: - стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в и.п. лёжа на фитболе, руки за голову, упор на носки – «самолёт» ○●③⑤⑤</p> <p>Игра «На воздушном шаре» Под музыку дети выполняют бег в разных направлениях по залу.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>⑤ -20сек ⑤ -30сек</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4раза</p> <p>2раза</p> <p>2раза</p>	<p>Руки прямые</p> <p>голову держать прямо</p> <p>выполнять ритмично</p> <p>Удерживать равновесие;</p> <p>Голову не опускать;</p> <p>Выполнять поддержку при выполнении упражнения</p> <p>Локти поднять, голову не опускать</p> <p>Быть внимательным</p> <p>Руки прямые</p>
--	--	---	---

Заключительная часть	По сигналу инструктора дети должны сесть на фитболы и прыгать в разных направлениях. По другому положить фитболы и бегать по разным дорожкам.	2-3 раза	Соблюдать правила
	○ Сидя на фитболах прокатывание массажных мячиков стопой вперёд-назад, вправо-влево.		
	● стойка у стены (пять точек касания: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок) присесть у стены с фитболом и встать, фитбол вперёд- в стороны	3-4 раза	Держать равновесие
		3-4 раза	Следить за осанкой

Занятие №28

Тема «Двигаемся вместе»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять упражнения на сохранения равновесия с различными положениями на фитболе –сидя, лёжа;
следить за качеством выполнения знакомых упражнений фитболгимнастики;
развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость;
способствовать развитию интереса к занятиям фитболгимнастикой;
варьировать задания исходя от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: систематически закреплять навык правильной осанки;
создавать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;

укреплять суставно-мышечный аппарат стопы и голени;
формировать правильное дыхание;
воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Мы фитболы дружно взяли По дорожке зашагали Будем вместе мы играть Никогда не унывать! ○●③⑤⑤	1 мин	Обратить внимание на внешний вид,
Основная	Ходьба друг за другом, - парами; - тройками; -врасыпную ●③⑤⑤	1 мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Бег в колонне по одному ○ ходьба по кругу	1,5мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений	12мин	
	1.«Почемучки» И.п.: – сидя на мяче, руки опущены; 1-2- поднять плечи , руки скользят вдоль мяча; 3-4-и.п.;	8 раз	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
Основная	2. «Растишки» И.п.: - сидя на мяче, руки на поясе; 1-руки вверх; 2-и.п.;	6 раз	потянуться
	3. «Любознайки» И.п.: -сидя на мяче, руки у плеч; 1-поворот головы вправо; 2-поворот головы влево; 3-описать носом полукруг от правого плеча левому плечу; 4-и.п.;	браз	спина круглая
	4. «Крепыши» И.п.: - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1-2 – «перевалиться с правого бока на левый 3-4 – «перевалиться с левого бока на правый»;	6-8 раз	Имитировать движения медведей
	5. «Круговерть» И.п.: -сидя на мяче, правая рука вверху, левая внизу; 1-4-круговые движения вперед;	6-8раз	Спина прямая

	<p>5-8 –круговые движения назад;</p> <p>6. «Приветик» И.п.: -сидя на мяче руки на голове; 1-наклон вправо, хлопок справа; 2-и.п.; 3-наклон влево; хлопок слева; 4-и.п.;</p> <p>7. «Силачи» И.п.: - сидя на мяче, руки согнуты в локтях; 1- руки со «штангой» вверх; 2-и.п.;</p> <p>8. Прыжки на фитболе по разным дорожкам;</p> <p>Упражнения в паре с фитболом 1.Встаёшь лицом друг к другу 1-поднять фитбол вверх; 2-и.п.;</p> <p>2.Встать спиной к фитболу, руками соединиться в локтевых суставах; По сигналу инструктора боковым галопом допрыгать до ориентира и обратно;</p> <p>3. Лежа на спине головой друг к другу. Фитбол зажат у первого ребёнка Поднять фитбол вверх и передать его в ноги другого ребёнка, затем обратно; ○●③⑤⑤</p> <p>Игра «Ловишки на фитболе» Дети строятся в круг сидя на фитболах. Выбирается «ловишка». По сигналу инструктора дети начинают прыгать на фитболах, а «ловишка» старается их осалить. Пойманные дети отходят на скамейку штрафников.</p> <p>Игра «Двигаемся вместе» на фитболах Дети играют в парах. Один из детей догонялка, другой</p>	<p>6-8раз</p> <p>6-8раз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>голову держать прямо</p> <p>Держать равновесие</p> <p>Выполнять одновременно</p> <p>Фитбол не терять Выполнять одновременно</p> <p>фитбол не терять</p> <p>темп медленный</p> <p>быть внимательным</p>
--	--	---	---

Заключительная часть	убегающий. Затем пары меняются местами		
	<p>Стоя у гимнастической стенке</p> <p>○ Сидя на фитболах прокатывание массажных мячиков стопой вперед-назад, вправо-влево.</p> <p>● стойка у стены (пять точек касания: пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок) присесть у стены с фитболом и встать, фитбол вперед- в стороны</p>	2-3раза	энергично работать стопой
		3-4 раза	следить за осанкой

Май.
Занятие №29

Тема «Непоседы»

Задачи

Образовательные: продолжать закреплять упражнения на сохранения равновесия с различными положениями на фитболе –сидя, лёжа;
следить за качеством выполнения знакомых упражнений фитболгимнастики;
развивать координацию движений, чувство равновесия, ловкость;
способствовать развитию интереса к занятиям фитболгимнастикой;
варьировать задания исходя от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: : систематически закреплять навык правильной осанки;
создавать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника;

укреплять суставно-мышечный аппарат стопы и голени;
формировать правильное дыхание;
воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей)

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор	1 мин	Обратить внимание на внешний вид

Основная	<p>Непоседами мы стали И фитболы дружно взяли Будем прыгать и играть И здоровье укреплять! ○●③⑤⑤ Ходьба в колонне по одному - высоко поднимая колено, руки на поясе; - гимнастическим шагом; - приставным шагом вправо(влево); ●③⑤⑤ ○ ходьба</p>	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	<p>Бег в колонне по одному - бег с заданиями; - бег с изменением направления; - бег врассыпную</p>	1,5мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений при нарушениях осанки с фитболами.</p>	12мин	
	<p>1«Шагают пальцы» И.п.: -стоя на коленях, руки на поясе; 1-сесть на пятки, фитбол справа, перебирая пальцами правой руки , прокатить фитбол вокруг себя; 2 - то же влево;</p>	6 раз	Голову не опускать
	<p>2. «Насос» 1.И.п.: - сидя на фитболе, руки на поясе ; 1-2 –наклон вправо(влево); 3-4 –и.п.;</p>	6 раз	Ноги прямые
<p>3.«Работают ноги» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку; 1-ноги на фитбол; 2-и.п.</p>	браз	Ноги прямые ●без натуживаний	
<p>4.«Посмотри на руки» 1.И.п.: -сидя на фитболе, руки на поясе; 1—поворот вправо, правую руку в сторону; 2 -и.п. ; 3-поворот влево, левую руку в сторону; 4-и.п.;</p>	браз	голову держать прямо, посмотреть на руку	

	<p>5.«Спрячемся» И.п.: - сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче; 1-4-перебирая ладонями по фитболу, прокатываем его вперёд; 5-8-перебирая ладонями по фитболу вернуться в и.п.</p> <p>6.«Высоко» 1-подняться на носки, руки вверх; 2-и.п.;</p> <p>7.« Прыгай» Прыжки на фитболе «змейкой»</p> <p>Упражнения на дыхание «Ветер в лесу» И.п.: -ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-наклон вправо-вдох; 2-и.п.-выдох; 3-4-то же в левую сторону; о ● ③ ⑤ ⑤</p> <p>Игры с использованием фитболов. «Горелки» Дети сидя на фитболе строятся парами друг за другом, взявшись за руки. Впереди .на расстоянии 3-4м, место водящего.Он держит в руках платочек. По сигналу инструктора дети начинают речетатив:</p> <p style="text-align: center;">Гори,гори ясно Пока не погасло Глянь на небо Птички летят Колокольчики звенят</p> <p>Как только ребята закончат речетатив, последняя пара разъединяет руки и прыгает на фитболах вперёд к водящему и каждый игрок пытается первым взять платок. Кто первым взял платочек становится водящим.</p> <p>«Попрыгунчики-воробышки» Дети сидя на фитболах строятся по кругу. Дети «воробышки» по сигналу</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8раз</p> <p>30сек ⑤ 25сек ⑤</p> <p>3-4 раза</p> <p>4раза</p>	<p>Спина круглая</p> <p>Посмотреть вверх</p> <p>следить за дыханием</p> <p>Быть внимательным</p>
--	---	--	--

Заключительная часть	<p>начинают впрыгивать и выпрыгивать из круга. В кругу на фитболе находится «кот». Он старается осалить «воробышек». Осаленный воробышек становится котом.</p>	2-3 раза	
	<p>«У кого длинный хвост» Дети сидя на фитболах строятся в круг. Инструктор предлагает поднять вверх правую руку, помахать ею, затем опустить. Инструктор говорит детям, что будет называть разных животных. Причём если у названного животного длинный хвост, дети должны поднять правую руку и помахать ею. Если хвоста нет, руку поднимать не нужно.</p>	2-3 раза	Игра начинается по сигналу инструктора
	<p>Стоя у гимнастической стенке</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ходьба по обручу, стопы ставить посередине дуги обруча вправо-влево; Ходьба по обручу стопы ставить «ёлочкой» 	3-4 раза	Быть внимательным
	<ul style="list-style-type: none"> ● И.п.: лёжа на спине, ноги на фитболе 1-поднять таз, ладони прижаты к полу; 2-и.п; 	3-4 раза	Темп выполнения медленный Следить за дыханием

Занятие №30

Тема «Фитболята»

Задачи

Образовательные разучить упражнение лёжа на фитболе на спине «фонарик»;
закрепить упражнения «крылышки». «самолёт», «белочка»;
совершенствовать общеразвивающие упражнения с фитболами;
развивать координацию, ловкость, равновесие;
варьировать задания исходя от индивидуальных возможностей детей;

Оздоровительные: систематически закреплять навык правильной осанки;
продолжать укреплять суставно-связочный аппарат стопы и голени;
формировать правильное дыхание и развивать с.с.с.;
воспитывать бережное отношение к своему здоровью;

Оборудование и инвентарь: фитболы (по количеству детей),

Части занятия	Содержание	Доз- ка	Методические рекомендации
Мотивационная	Построение , приветствие. Инструктор Заниматься мы друзья Будем весело всегда Фитболятами все станем И отлично поиграем!	1 мин	Обратить внимание на внешний вид
	○●③⑤⑤ Ходьба в колонне - по кругу; - «змейкой»; - с заданиями;	1 мин	Следить за темпом выполнения заданий,
	●③⑤⑤ Бег в колонне по одному - бег по диагонали; - бег с изменением направления; - противоходом;	1-2мин	Соблюдать дистанцию Спина прямая
	Упражнения на дыхание «Ветер в лесу» И.п.: -ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-наклон вправо-вдох; 2-и.п.-выдох; 3-4-то же в левую сторону ○●③⑤⑤	3-4 раза	Спина прямая, ноги от пола не отрывать
Основная	Комплекс общеразвивающих упражнений при нарушениях осанки	12мин	

	касания: пятки,икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок) присесть у стены с фитболом и встать, фитбол вперёд- в стороны		
--	--	--	--