

муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 68» города Ярославля

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом № 1  
Протокол № 1  
от 27.08.2020



УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»  
Г.В.Волкова/  
Приказ № 04-03-2020 от 27.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Разработала инструктор по физической культуре  
Гаджибекова Елена Юрьевна

г. Ярославль

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом № 1  
Протокол № 1  
от 27.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:  
заведующий МДОУ «Детский сад № 68»  
\_\_\_\_\_/Г.В.Волкова/  
Приказ № 04-03-203 от 27.08.2020г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 5 ДО 7 ЛЕТ  
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА**

Разработала инструктор по физической культуре  
Гаджибекова Елена Юрьевна

г. Ярославль

## Содержание

Пояснительная записка  
Актуальность программы  
Категория учащихся  
Цель и задачи программы  
Ожидаемые результаты  
Методы и приемы организации работы  
Средства фитбол-гимнастики для детей  
Условия реализации программы  
Учебно-тематический план  
Содержание работы  
Методическое обеспечение

### Пояснительная записка.

#### Актуальность программы

Дошкольное образование – первая ступень общей системы образования, главной целью которой является полноценное развитие ребенка. Большое значение для развития дошкольника имеет организация системы дополнительного образования, которое способно обеспечить переход от интересов детей к развитию их способностей.

Дополнительное образование – вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования. Таким образом, развитие творческой активности каждого ребенка является центральным звеном системы дополнительного образования и основным понятием в обеспечении результативности дошкольного образования в целом. Необходимость разработки программы дополнительного образования в дошкольном образовательном учреждении определяются спецификой образовательной деятельности, направленной на раскрытие потенциальных возможностей и способностей воспитанников, ее творческим характером и имеющимися возможностями для полноценного развития дошкольников.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат

Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами само регуляции. Программа занятий на мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

**Категория учащихся. Занятия** на фитболах начинаются с детьми с 5 лет, проводится 1 раз в неделю (4 занятия в месяц) и оптимального количества занимающихся в количестве 2-8 человек. Что позволяет строить работу рационально, преподносить материал с усложнениями, и обеспечивает возможность индивидуального подхода.

Группа (5-6 лет): количество 1 занятие в неделю, продолжительность 20- 25 мин.

Группа(6-7): количество 1 занятие в неделю, продолжительность 25-30 мин.

**Направленность программы.** Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность: для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы, для увеличения гибкости и подвижности суставов, для развития функции равновесия и

вестибулярного аппарата, для развития ловкости и координации движений, для развития пластики и музыкальности, для расслабления, релаксации и др.

### **Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитболгимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Задачи:**

Образовательные:

- Развивать мышечную силу, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Развивающие

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Развивать умения согласовать движения с музыкой.

Воспитательные

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать желание научиться управлять своим телом под музыку.
- Воспитывать чувство такта, умения вести себя в группе во время занятий.

### **Ожидаемые результаты:**

1.год обучения

- Воспитанники приобретут знания: о разных комплексах упражнений на мячах; о правилах работы на больших мячах, о форме и физических свойствах фитбола.
- У воспитанников сформируются представления: о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах; об истории развития фитбола;
- У воспитанников разовьются умения: выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками; проверять результаты собственных действий; управлять своей деятельностью. тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику; поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

2.год обучения.

- Воспитанники совершенствуют умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах; укрепление мышечного корсета.
- Воспитанники совершенствуют качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;
- 3 год обучения
- Воспитанники закрепят умения выполнять упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- Воспитанники закрепят качество выполнения упражнений в равновесии;
- Воспитанники проявляют самостоятельность, творчество, инициативу.
- У детей развита координация, внимание.

### **Методы и приемы организации работы**

- Словесные– объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа.
- Литературные (разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений.)
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

## Способы определения результативности

Не требуется.

**Отличительные особенности программы (новизна).** Ключевой формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности является игра. Дополнительная образовательная программа представляет собой курс всестороннего развития личности детей дошкольного возраста, построенный на принципе интеграции образовательных областей в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

**Режим организации занятий:** подбор упражнений должен соответствовать возрасту и подготовленности занимающихся (для младших дошкольников это более простые по координации упражнения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном темпе). Продолжительность обусловлена возрастом занимающихся для детей 5-6 лет по 25 мин., для детей 6-7 лет по 30 мин., 1 раз в неделю.

Средства фитбол-гимнастики для детей

- Гимнастические упражнения (Строчные, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения

Организация двигательной активности детей строится по следующим направлениям:

- Оценка физической подготовленности;
- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата.)
- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)

Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

### Учебно-тематический план

#### 1 год обучения

№ ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Теоретическое	1
2	Практическое	1
3	Практическое	1
4	Практическое	1
5	Практическое	1
6	Практическое	1
7	Практическое	1
8	Практическое	1
9	Практическое	1
10	Практическое	1
11	Практическое	1
12	Практическое	1
13	Практическое	1
14	Практическое	1
15	Практическое	1
16	Практическое	1
17	Практическое	1

18	Практическое	1
19	Практическое	1
20	Практическое	1
21	Практическое	1
22	Практическое	1
23	Практическое	1
24	Практическое	1
25	Практическое	1
26	Практическое	1
27	Практическое	1
28	Практическое	1
29	Практическое	1
30	Практическое	1
31	Практическое	1
32	Итоговое показательное	1

**Учебно-тематический план  
2 год обучения**

<b>№ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>
1	Теоретическое	1
2	Практическое	1
3	Практическое	1
4	Практическое	1
5	Практическое	1
6	Практическое	1
7	Практическое	1
8	Практическое	1
9	Практическое	1
10	Практическое	1
11	Практическое	1
12	Практическое	1
13	Практическое	1
14	Практическое	1
15	Практическое	1
16	Практическое	1
17	Практическое	1
18	Практическое	1
19	Практическое	1
20	Практическое	1
21	Практическое	1
22	Практическое	1
23	Практическое	1
24	Практическое	1
25	Практическое	1
26	Практическое	1
27	Практическое	1
28	Практическое	1
29	Практическое	1

30	Практическое	1
31	Практическое	1
32	Итоговое показательное	1

**Содержание программы** представлено поурочным планированием двигательного материала.

Форма организации - игра занятие по футбол-гимнастике.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психо-гимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни.

Структура двигательного материала –общепринятая, состоящая из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занимает от 5 до15 % общего времени и зависит от решения основных задач (подготовка организма к работе, разогрев мышц)

Основная часть от 70 до 85 % общего времени. Формируются двигательные умения и навыки, развитие двигательных способностей.

Заключительная часть -3-7% общего времени. Переход от возбужденного состояния к относительно спокойному, посредством снижения физической нагрузки. (упражнения на расслабление мышц, самомассаж, дыхательная гимнастика)

#### **1 год -начальное обучение упражнениям.**

На данном этапе дать детям представления о форме и физических свойствах футбола, обучить правильной посадке на мяче, познакомить с правилами работы с большим мячом.

Учить основным исходным положениям футбол- гимнастики (поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу, подбрасыванием и ловлей мяча). Выполнять упражнения под стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки».

Создается предварительное представление об упражнении. Рассказ, объяснение и показ упражнения, воссоздание увиденного, опробование упражнения. Название упражнения создает его образ. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении.

Объяснение техники исполнения упражнения.

Проведении комплексов упражнений с краткая подсказка термина, воссоздающего образ движения.

#### **2 год –углубленное изучение комплекса упражнений.**

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения.

Основная задача сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения.

Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

Закрепить умения детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу).

Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче.

Обучать свободному выполнению ритмичных упражнений на футаболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола.

Обучать более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу Выполнение общеразвивающих упражнения в едином для всей группы темпе.

## **Обеспечение программы**

Зал размером 11м X 6 м, покрытие –линолеум

Мячи Фитболы диаметр 45,55,65.

Музыкальный центр, подборка музыкальных произведений.

## **Содержание работы с детьми 5-7 лет**

### **Октябрь**

*Задачи:* - закрепить представления о формах и физических свойствах фитбола; учить правильной посадке на мяче; учить базовым положениям при выполнении упражнений.

#### **Занятия 1.**

**Вводная часть** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п.- о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.

И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить вокруг себя. И.п.- то же. Присесть, руки положить на фитбол.

И.п.- руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить по нему, выпрямиться.

И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть.** Закрепить обучение правильной посадки на фитболе. Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.

**Подвижная игра «Найди свой фитбол»** (дети разбегаются по залу, по сигналу они подбегают к своему фитболу и присаживаются на него. Игра повторяется несколько раз. При повторении задание можно усложнить, например, бег галопом, с высоким подниманием коленей, с захлестом. **Заключительная часть.** Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

#### **Занятие 2.**

**Вводная часть** Ходьба имитацией движений (медведь, уточка, петушок, паучок, слоники). Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п.- о.с., руки на поясе, фитбол на полу. Поднять правую ногу на фитбол, руки расставить в стороны, вернуться в и.п., то же с левой ноги.

И.п.- ноги «узкой дорожкой», фитбол внизу в двух руках. Круговым движением фитбол поднять вверх, а затем опустить.

И.п.- о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить мяч вперед как можно дальше от себя и вернуться в и.п.

И.п.- сидя на коленях, спрятаться за фитбол. Встать на колени показаться из-за фитбола и снова сесть на колени «спрятаться». И.п.- спиной опереться на фитбол, ноги согнуты в коленях, руки на фитболе. Покатать мяч спиной, выпрямляя ноги.

И.п.- то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть** Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой.

**Игровое упражнение «Сбей кеглю».** Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.

**Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»** (с каждым повторением игры убираются по одному фитболу)

**Заключительная часть.** Дыхательные упражнения. Упр. на расслабление «Качаемся» Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

#### **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток ходьба спиной вперед, 2- на коленях руки за головой, 3- ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п.- о.с., фитбол у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п.- о.с., сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п.- ноги на ширину плеч, фитбол держать в двух руках внизу. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, руки на фитболе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п.- Фитбол между ногами, руки в стороны. Сесть на фитбол, положить на него руки, вернуться в и.п. Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть** Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке.

Упражнения с фитболом: Из и.п. – лежа на спине на полу, ноги держать на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени сжать его.

Переступание по поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.

Из и.п. – лежа на спине, на полу, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»

**Заключительная часть** П/и.: «Замри», Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

#### **Занятие 4.**

##### **Вводная часть**

Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Повторяется комплекс упражнений первого занятия.

**Основная часть.** Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя, переступая ногами.

##### **Подвижная игра «Цапля и лягушки»**

Мы веселые лягушки,

Мы зеленые квакушки,

Громко квакаем с утра:

Ква-ква-ква

Да ква-ква-ква (дети прыгают на фитболах по залу) «Лягушки» замирают и слушают «цаплю».

По болоту я шагаю

И лягушек я хватаю,

Целиком я их глотаю.

Вот они лягушки-

Зеленые квакушки.

Берегитесь я иду.

Я вас всех переловлю. (цапля ловит как можно больше «лягушек»).

**Заключительная часть** Упр. На расслабление «Звезда» Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения

##### **Ноябрь**

**Задачи:** учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; на расслабление.

#### **Занятие 1.**

**Водная часть** Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения.

##### **ОРУ**

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.

И.п.- то же. Поднять руки в стороны, сжимать разжимать пальцы рук.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.

И.п.- лежа на полу. Ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

##### **Основная часть.**

Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в сторону

**Игровое упражнение «Догони фитбол»** (прыжки на двух ногах)

**Подвижная игра «Успей передать»** (дети встают по кругу и по команде передают мяч из рук в руки.

Передавая мяч дети быстро садятся на колени. По команде «стоп!» мяч остается в руках двух игроков.

Остальные хором говорят: раз. два, три-беги! Один ребенок бежит направо за кругом, играющих, другой налево. Выигрывает тот, кто быстрее вернется к мячу.

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

#### **Занятие 2**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения.

##### **ОРУ**

И.п.- сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи вместе, затем поочередно.

И.п.- то же. Поднять руки через стороны вверх выполнить хлопок.

И.п.- сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны руки ставить на плечо.

И.п.- лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопа ног на фитболе. Выполнить постукивание стопами по фитболу.

И.п.- стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени выполнить пережат в положение на живот и опереться руками на пол, зафиксировать положение и сгибать разгибать ноги в коленях.

Прыжки сидя на фитболе на месте.

**Основная часть** Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «**Кто дальше бросит**» Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.

Подвижная игра «**Кто быстрее возьмет фитбол?**». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол.

**Заключительная часть «Танцевальный марафон»** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.

И.п. то же. Наклониться вперед, ноги врозь.

И.п. о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.

И.п. о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.

Прыжки (ноги вместе – ноги врозь)

#### **Основная часть.**

Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола балансируя руками.

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад

Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

Эстафета «**Передай фитбол**».

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Занятие.4**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. руки на поясе. Поворачивать голову в стороны, обе руки поднять вверх.

И.п. сидя на фитболе, прямые руки вперед. Выполнить три пережеста руками затем хлопок за спиной.

И.п. то же. Наклониться вперед, ноги врозь, руки в стороны.

И.п. о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол, ноги сгибать в коленях. И.п. о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прокатить мяч с пяток на носки. Прыжки (ноги вместе – ноги врозь, руки вверх хлопок, вдоль туловища).

#### **Основная часть**

Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колена, приставным шагом в стороны.

**Подвижная игра «Найди свой фитбол».**

**Заключительная часть «Танцевальный марафон»** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

### **Декабрь – февраль**

**Задачи:** учить выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всех группы темпе; упражнения на растягивание с использованием фитбола.

### **Декабрь**

#### **Занятие 1 Вводная часть**

Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба спиной, два – на коленях, руки держать за головой, три – ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

И.п. стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него.

И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.

И.п. то же. Поочередно выпрямлять руки.

И.п. то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

#### **Основная часть**

Отбивание фитбола двумя руками на месте и движении. Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук

Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе: - ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его; - переступить по поверхности фитбола вперед – назад, вправо-влево. **Подвижная игра «Догони меня на фитболе».** Попрыгать на фитболах.

**Заключительная часть.** Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

#### **Занятие 2**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Упражнения выполняются в парах с одним фитболом

И.п. стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх, посмотреть на него, правую ногу отвести назад, вернуться и.п., затем левую ногу отвести назад и вернуться в и.п.

И.п. то же. Поворачивать фитбол в разные стороны, поднимая руки вверх.

И.п. то же. Поочередно выпрямлять руки, ноги поочередно отводить в сторону.

И.п. то же. Выполнять поочередные приседания.

И.п. лежа на полу, фитбол расположить между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Попрыгать поочередно на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

**Основная часть.** Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Игровое упражнение «**Попади в обруч**». Сидя на фитболе, поочередно выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).

Подвижная игра «**Пингвины на льдине**»

**Заключительная часть.** Сидя на полу, ноги согнуты боком к фитболу, облокотиться на него, придерживая руками, расслабить мышцы спины, шеи. Положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.

#### **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба. Имитационные упражнения «мышка», «гуси». Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. ноги поставлены уже плеч, фитбол лежит у правой ноги. Перенести мяч над головой, положить у левой ноги.

И.п. о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.

И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.

И.п. о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками подпружинить на фитболе, выпрямиться.

И.п. то же. Попрыгать вокруг фитбола.

#### **Основная часть**

Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой. Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.

**Подвижная игра «Кто быстрее займет фитбол?»** (с каждым повторением убирается один фитбол).

**Заключительная часть.** Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

#### **Занятие 4**

**Вводная часть.** Ходьба по полосе препятствий. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, встать на носки, посмотреть на него, опустить, встать на стопу.

И.п. о.с., мяч на полу. Поднять фитбол вверх, прогнуться немного назад, вернуться в и.п.

И.п. сидя на полу широко расставив ноги, фитбол лежит на полу. Прокатить его как можно дальше вперед, удерживая руками и вернуть к себе.

И.п. сидя на полу, упор на локти, мяч между сводами. Поднять фитбол как можно выше и вернуться в и.п.

И.п. о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками упереться на фитбол, поднять правую ногу вверх, вернуться в и.п., то же левой ногой.

И.п. то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть.** Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.

**Подвижная игра «Ловишка с фитболом».**

**Заключительная часть.** Сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его руками сзади, покачиваться влево-вправо.

**Январь**

**Занятие 1.**

**Вводная часть** Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ**

И.п. о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть** Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. **Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол».**

**Заключительная часть** Релаксация под музыку.

**Занятие 2.**

**Вводная часть.** Ходьба по полосе препятствий. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения.

**ОРУ**

И.п. о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, встать на носки, вернуться в и.п.

И.п. – сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать поочередно руки вверх, в стороны, и опускать. И.п. – ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. – сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с фитболом на средней линии лопатки.

**Подвижная игра «Догонялки на фитболе».**

**Заключительная часть** Релаксация под музыку.

**Занятие 3.**

**Вводная часть** Ходьба имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.

И.п. дети, стоя лицом друг к другу, держат фитбол. Поднять его вверх, посмотреть на него.

И.п. то же. Поднимать фитбол в стороны.

И.п. то же. Поочередно выпрямлять руки.

И.п. то же. Поочередно выполнять приседания.

И.п. сидя, лицом друг к другу, фитбол держать между стопами. Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.

Один ребенок прыгает, сидя на фитболе, другой – вокруг него.

#### **Основная часть.**

Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх.

Эстафета «Передай фитбол».

**Заключительная часть** Релаксация под музыку.

#### **Занятие 4**

**Вводная часть** Игровое занятие Игра «Гуси – вид домашней птицы» (по К.К.Утробинной).

#### **ОРУ**

##### **«Танцевальный марафон»**

**Подвижная игра** «Найди свой фитбол», «Кто быстрее займет фитбол?», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки на фитболе».

**Основная часть.** Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч».

**Заключительная часть** Релаксация под музыку.

#### **Февраль**

##### **Занятие 1.**

**Вводная часть.** Ходьба по полосе препятствий. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.

И.п. то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку.

И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.

И.п. лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.

И.п. то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги.

Подпрыгивать на фитболе.

**Основная часть.** Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

**Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».** Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. Эстафета «Кто быстрее на фитболе?».

**Заключительная часть** Точечный массаж и дыхательная гимнастика

##### **Занятие 2.**

**Вводная часть** Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх, два – ходьба на пятках, руки за головой, три – ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи и руки вверх, затем поочередно опускать.

И.п. то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку и поочередно наклониться к ногам, коснуться пальчиков ног, вернуться в и.п.

И.п. – стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, опираясь на руки, ноги выпрямить в коленях и вернуться в и.п.

И.п. – лежа на полу, ноги на фитболе. Катать мяч поочередно ногами с пятки на носок.

И.п. – то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги. Подпрыгивать на фитболе.

**Основная часть.** Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

**Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»**

**Заключительная часть** Точечный массаж и дыхательная гимнастика

### **Занятие 3.**

**Вводная часть.** Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

Музыкально-ритмические движения.

Поднимание фитбола вверх.

Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны.

Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать сверху, с приседанием.

Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны.

Поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны;

Наклоняться вперед, руки поднимать вперед; в стороны, руки поднимать вверх.

Выполнять подскоки вокруг фитбола.

#### **Основная часть**

Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Игровое упражнение «Попади в обруч». Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги.

#### **Подвижная игра «Ловишка с фитболом».**

**Заключительная часть** Точечный массаж и дыхательная гимнастика

### **Занятие 4**

**Вводная часть** Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка». Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи.

И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

И.п. сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги вперед.

И.п. – фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

**Основная часть** Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п.

Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнуты в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола.

Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

#### **Подвижная игра «Найди свой фитбол».**

**Заключительная часть** Точечный массаж и дыхательная гимнастика.

#### **Март – май**

*Задачи:* совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; -поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

#### **Март**

##### **Занятие 1.**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

И.п. о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.

И.п. о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя.

И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол.

И.п. о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.

И.п. – то же. Попрыгать вокруг фитбола.

**Основная часть.** Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой.

Эстафета «Прокати фитбол через препятствия».

**Заключительная часть** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 2.**

**Вводная часть** Ходьба, имитационные упражнения «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения.

### **ОРУ**

И.п. о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, правую ногу отводить в сторону на носок вернуться в и.п., то же с левой ногой.

И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» (поочередно поднять плечи и ставить руки на пояс, поднять вверх, опустить).

И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол держать внизу двумя руками. Сделать круговое движение снизу-вверх в одну сторону, затем в другую, при этом подниматься на носки.

И.п. сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Одновременно поднять обе ноги вверх и расставить в стороны, но невысоко, вернуться в и.п.

И.п. фитбол держать между ногами, руки расставить в стороны. Сесть на фитбол, руки положить на него, ноги расставить в стороны, вернуться в и.п.

Попрыгать вокруг фитбола на одной ноге.

### **Основная часть**

Игровое упражнение «**Кто дольше продержится на фитболе без опоры?**». Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Подвижная игра «**Вдвоем на фитболе**» (Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола – проиграл).

**Заключительная часть** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег спиной вперед. Дыхательные упражнения.

### **ОРУ**

Музыкально-ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения: - повороты вокруг себя, фитбол держать над головой;

1 И.п. сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя;

2 ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч;

3 прокатывание фитбола вокруг себя;

4 И.п. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад

5 И.п. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх, затем поочередно отпускать.

6 подпрыгивание на фитболе.

### **Основная часть**

Игровое упражнение «**Кто выше подбросит?**», Подвижная игра «**Ловишки с фитболом**».

**Заключительная часть** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

## **Занятие 4.**

**Вводная часть** Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег врассыпную – «Догони фитбол». Дыхательные упражнения.

### **ОРУ**

1 И.п. Сидя на полу. Спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги.

2 И.п. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди.

3 И.п. Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

### **Основная часть**

Игровые упражнения: «Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?».

Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит мяч через препятствие?», «Кто больше сорвет снежинок?».

**Заключительная часть** Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

## **Апрель**

### **Занятие 1.**

**Вводная часть** Ходьба. Имитационные упражнения «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения.

## **ОРУ**

1 Парные упражнения с одним фитболом.

2 Перебрасывание фитбола друг другу.

3 Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д.

4 Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу.

5 Стоя лицом друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.

6 Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола.

### **Основная часть**

Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него.

Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину.

Стоя правым боком к фитболу. Сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу.

Эстафета «Чехарда через фитбол». (Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде.

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Занятие 2**

**Вводная часть** Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток – ходьба, приставляя пятку к носку, два – ходьба широким шагом, три – ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Парные упражнения с одним фитболом.

1 В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди.

2 То же, но опора на фитбол одной ногой.

3 Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева.

4 Подвижная игра вдвоем на фитболе.

**Основная часть** Перебрасывание фитбола друг другу, мяч бросать от груди.

Стоя, друг за другом, фитбол у впереди стоящего ребенка. Широко расставив ноги, передать фитбол сзади стоящему ребенку между ног, затем пара меняется местами.

Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу ногами. То же, сидя на полу.

Стоя лицом, друг к другу, фитбол лежит на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол и покатаь мяч вперед и назад правой ногой. Затем левой.

Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «слон». Бег. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте).

### **Основная часть**

Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.

Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90 градусов, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно.

Подвижная игра «Догонялки на фитболе».

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Занятие 4**

**Вводная часть** Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения.

**ОРУ** Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. занятия в феврале и марте), стараясь выполнять в одном темпе.

**Основная часть** Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?»

Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. Подвижная игра «Кто быстрее возьмет фитбол?»

**Заключительная часть** Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами.

## **Май**

### **Занятия 1**

**Вводная часть** Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

- 1 И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
- 2 И.п. то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед.
- 3 И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.
- 4 И.п. Лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами.
- 5 И.п. то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.
- 6-Подпрыгивание на фитболе.

**Основная часть** Лежа на фитболе. руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Игровое упражнение «**Кто выше подбросит?**».

Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Другая нога выпрямлена и упирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания.

Эстафета «**Чехарда через фитбол**».

**Заключительная часть** Точечный массаж дыхательная гимнастика.

### **Занятие 2**

**Вводная часть** Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения

#### **ОРУ**

- 1 И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Упражнение «лесенка» - поочередно поднимать плечи, затем руки на пояс, вверх и опускать.
- 2 И.п. то же, руки в стороны. Поочередно вставлять ноги на пятку вперед, выполнить наклон и коснуться руками пальцев ног.
- 3 И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Встать, выпрямить ноги, пятками коснуться пола.
- 4 И.п. лежа на полу, ноги на фитболе, руки вдоль туловища. Поднимать таз вверх.
- 5 И.п. – лежа на полу, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги.
- 6 Подпрыгивание на фитболе.

#### **Основная часть**

Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки - за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе. Отжиматься от фитбола. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. Подвижная игра "

**Ловишки с фитболом**».

**Заключительная часть** Точечный массаж, дыхательная гимнастика

### **Занятие 3**

**Вводная часть** Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил». Бег. Дыхательные упражнения.

#### **ОРУ**

- 1 И.п. Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны;
- 2 И.п. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.
- 3 И.п. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же сидя на полу.
- 4 И.п. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
- 5 И.п. Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.
- 6 Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге.

#### **Основная часть.**

Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг к другу.

Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться.

Эстафета «Передай фитбол».

**Заключительная часть** Точечный массаж дыхательная гимнастика (по К.К. Утробинной).

### **Занятие 4.**

**Вводная часть, ору и основная часть** Занятия строятся на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна - показывает движение, вторая – выполняет.

**Методическое обеспечение.**

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
5. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.