

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Дюймовочка»  
г. Советский**

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МАДОУ д/с «Дюймовочка»  
Е.С. Гордеева  
от «12» августа 2024 г. № 422



**Дополнительная общеобразовательная программа  
по обучению хореографии  
Возраст обучающихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 1 года**

Егорова Наталья Александровна,  
(Ф.И.О. педагога(ов), составившего(их) программу)

2024 г.

<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол - аэробика»
<b>Направление программы</b>	художественно-эстетическое, оздоровительное, физическое
<b>Название организации реализующей программу, ее адрес</b>	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад "Дюймовочка" Адрес: 628242, Тюменская область, ХМАО-Югра, г. Советский, ул.З. Космодемьянской д.1 Телефоны: 8 (34675) 3-18-87
<b>Составитель программы</b>	Егорова Н.А., инструктор по физической культуре МАДОУ д/с «Дюймовочка»
<b>Цель, основные задачи программы</b>	<b>Цель программы:</b> Развивать физические качества и укреплять здоровье детей. <b>Задачи программы.</b> <i>Оздоровительные:</i> – укреплять здоровье детей с помощью фитболов; – развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку; – содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости; – совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов; <i>Образовательные:</i> – формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях; – содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. <i>Воспитательные:</i> – воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх; – воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях; – содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); – способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
<b>Возрастной состав</b>	4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет
<b>Количество детей</b>	До 15 чел.
<b>Количество модулей</b>	Срок реализации программы- 1 модуль/1 год
<b>Название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа «Фитбол - аэробика»
<b>Направление программы</b>	художественно-эстетическое, оздоровительное, физическое

## Пояснительная записка

Хореография в спорте – один из современных методов подготовки юных спортсменов и спортсменов международного класса на основе методики, разработанной школой классического и народного танцев.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движения, способны выполнить технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Двадцатый век стал веком бурного развития спорта; появились новые виды спорта, родство которых с искусством танца очевидно.

В настоящее время перед МАДОУ детский сад «Дюймовочка» (далее –МАДОУ) остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

На данный момент отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое. В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др.

К одному из таких видов относится **«фитбол - гимнастика»**. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в МАДОУ.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании(Власенко Н.Э. «Фитбол - гимнастик в физическом воспитании детей дошкольного возраста», Сулим Е.В. «Детский фитнес») директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

реализуется в соответствии со следующими нормативными документами: Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г. Приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». САНПИН 1.2.3685-21). Устава МАДОУ д/с «Дюймовочка»

**Программа предусматривает:**

Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;  
Создание условий для фитбол-гимнастики.

**Цели, задачи Программы**

**Цель программы:**

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

**Задачи программы.**

**Оздоровительные:**

укреплять здоровье детей с помощью фитболов;  
развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;  
содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;  
совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;  
способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

**Образовательные:**

формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;  
формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;  
содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;  
воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;  
содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);  
способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;  
воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;  
способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом **принципов**, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;  
формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;

- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по футбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой (Т.А. Кудра, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002). Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с футболом не должна быть высокой.

- принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект;

- принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений;

- принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с футболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с футболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения футбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ;

- принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся;

- принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся футбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с футболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности;

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

- принцип инициативности и творчества (креативности)

предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-5 лет, 5-6 лет, 7-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 до 6 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Режим занятий:

Для детей 4-5 лет 2 раза в неделю по 20 минут;

Для детей 5-6 лет 2 раза в неделю по 25 минут;

Для детей 6-7 лет 2 раза в неделю по 30 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитбол».

*Используемый материал: фитбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятие проводится 2 раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

#### **Ожидаемые результаты (компетенции)**

<b><i>Для детей 4 – 5 лет</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• имеет представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.</li><li>• умеет принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;</li></ul> выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета; <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;</li></ul> выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.
<b><i>Для детей 5 – 6 лет</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• имеет представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.</li><li>• умеет принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;</li><li>• выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;</li></ul> выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах; <ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.</li></ul> <b>Демонстрирует:</b> Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.
<b><i>Для детей 6 – 7 лет</i></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.</li></ul>

- Знает свойства и функции мяча, правила безопасности на занятиях по футбол-аэробике, владеет приемами самостраховки.
- Знает основы личной гигиены, понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Знает основы здорового образа жизни и влияние футбол-аэробикой на организм
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения
- Умеет ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Ребенок умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Умеет выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
  - Умеет выполнять ритмические танцы и творческие задания.
  - Владеет техникой базовых шагов, согласно программе своего года обучения
  - Выполняет упражнения на развитие физических качеств.
  - Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

### **Оценка эффективности занятий футбол - гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

#### **Задания для детей 4-5 лет**

**А** — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

**В** — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

**С** — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10х10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

### **Задания для детей 5-6 лет**

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

#### **Ходьба**

4года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

5лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

#### **Бег**

4года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

#### **Прыжки**

4года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

#### **Лазание**

4года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

5лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

#### **Метание**

4года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

5лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

#### **Равновесие**

4года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

5лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

Критерии отслеживания результативности освоения программы (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич):

#### **Уровни освоения программы (4-5 лет)**

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

#### **Уровни освоения программы (5-6 лет)**

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### **Учебный план**

#### **«Хочу уметь» (возраст 4 – 5 лет)**

№ п/п	Тема	
		Общее количество занятий
1	Мониторинг	5
2	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе	12
3	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры	15
4	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	15
5	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	15
6	Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации, дыхательной гимнастики	10
	<b>Итого</b>	<b>72</b>

«Познаю футбол» (возраст 5 – 6 лет)

№ п/ п	Тема	
		Общее количество занятий
1	Мониторинг (тесты).	5
2	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фтбола в едином для всей группы темпе	10
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фтболов	9
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фтболе	10
5	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	9
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фтболе	10
7	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	9
8	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	10
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

№ п/ п	Тема	
		Общее количество занятий
1	Мониторинг (тесты).	5
2	Фитбол-гимнастика	15
3	Фитбол-ритмика	12
4	Фитбол-атлетика	10
5	Фитбол-коррекция	10
6	Фитбол-игра	10
7	Обобщающее занятие	10
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>

**Учебно – тематический план для детей**  
средняя группа (4-5 лет)

Месяц	Игры	Цель	Упражнения	Цель	Фитбол - гимнастика	Цель	Количество часов
Сентябрь	«Медуза и камень», «Мартышки», «Солнышко и тучки», «Кто быстрее до флажка»	Освоение простейших элементов фитбол – гимнастики.	«Мишка бурый», «Мы веселые ребята»	Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом	«Ты катись веселый мяч», «Попрыгунчики»		8
Октябрь Ноябрь	«Воробышка и комары» «Стоп, хоп, раз» «Противоположные движения» «Утки и собачка» «Комары и лягушки»	Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей,	«Покачаемся» «Вертолет»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	«Веселые путешественники» «Часики» «Улыбка»	Развивать двигательные качества, музыкально – ритмическое и творческие способности детей на занятиях по фитбол – гимнастике	22
Декабрь Январь Февраль	«Бедные свинки» «Слушай команду» «Ловкачи» «Веселый мяч» «Зайцы и волк»	профилактика нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение	«Ноги вперед»	Тренировка равновесия и координации. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с	«Рыбачок» «Антошка» «Мои цыплята»		20
Март Апрель Май	«Футбол моржей» «Эквилибристи» «Танцеваль		«Наклоны» «Пошагаем» «Выше		«Вместе весело шагать» «Белые кораблики»		22

	ный марафон» «Играй, играй мяч не теряй» «Угадай, кто на мяче?»		ноги» «Ноги выше» «Махи ногами» «Покачаемся»	различными положениями на фитболе.	«Песенка мамонтёнка»		
<b>Всего</b>							<b>72</b>

**Учебно – тематический план для детей старшая группа (5 – 6 лет)**

Месяц	Игры	Цель	Упражнения	Цель	Фитбол - гимнастика	Цель	Количество часов
Сентябрь	Птицы и кукушка», «Хитрая лиса», «Солнце и луна», «Охотники и утки»	Освоение простейших элементов фитбол – гимнастики.	«Трамвай», «Машина», «Плыём в лодке»	Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами	«Гномики», «Попрыгунчики»		<b>8</b>
Октябрь Ноябрь	«Зайцы и медведь» «Гучи и солнышко» «Лошадка ослик и подкова» «Танцевальный марафон» «Комары и лягушки»	Научить детей действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки	«Ноги выше»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка равновесия и координации. Обучить	«Голубой вагон» «Чунга - чанга» «Песенка чебурашки»	Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности детей на занятиях по фитбол - гимнастике	<b>22</b>
Декабрь Январь Февраль	«Пингвины на льдине» « Два барана» «Гном мороз, и ёлочка» «Футбол моржей» «Эквилибристи» «Паровози	пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки	«Покачиваемся» «Перекачт»	сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка равновесия и координации. Обучить	«Когда мои друзья со мной» «Кошки - мышки» «Песенка водяного»	на занятиях по фитбол - гимнастике	<b>20</b>

	к»	плоскосто		ребенка		
Март Апрел ь Май	«Зайцы и огородник» «Найди свой мяч»  «Бездомны й заяц» «Угадай, кто на мяче?» «Играй, играй мяч не теряй» "Гусеница"	пия, создать у детей хорошее настроени е.	«Качаем ся»	упражнен иям на сохранен ие равновеси я с различны ми положени ями на фитболе.	«Песенка Львѐнка и черепахи» «Что я за птица?» «Улыбка»	<b>22</b>
<b>Всего</b>						<b>72</b>

**Учебно – тематический план для детей подготовительной группы (6 – 7 лет)**

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)**

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастикой

### **Методы, приемы, средства организации физкультурно – оздоровительной работы**

*Для решения поставленных задач используются следующие методы:*

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя 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.**

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

*Средства фитбол – гимнастики для детей:*

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры;

*Формы работы с дошкольниками*

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

*Виды деятельности детей:*

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная

**Методика проведения**

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

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

В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

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

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

### **Этапы проведения занятия «Фитбол – гимнастикой»**

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

**1) Подготовительная часть** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают

согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

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

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

**Программные задачи** для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

*1-е занятие:*

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

*2-е занятие:*

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

*3-е занятие:*

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

*4-е занятие:*

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс МБДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

### **Содержание физкультурно – образовательной работы**

Программа работы «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

#### **1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

##### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения :

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

##### **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднятие и опускание плеч;

- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

**3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Рекомендуемые упражнения:

Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались враспынную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Этому положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

### **Организационно-методические указания .**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

### **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выровни-

вающим корпус спины;

в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

ходьбу на месте, не отрывая носков;

ходьбу, высоко поднимая колени;

из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

приставной шаг в сторону:

из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

## **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

## **3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

наклониться вперед, ноги врозь;

наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

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

сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

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

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

В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

## **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении

покачаться;

сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

#### **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

то же упражнение выполнять, сгибая руки;

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

лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.

Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.

Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.

Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

Исходное положение - то же, ноги вверх.

Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.

То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.

Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

## Список литературы

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 4-5 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
2. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
3. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 6-7 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.
4. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
5. Никишина И.В. Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
8. Пензулаева Л.И. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
13. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.
14. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
15. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2008.
16. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008.
17. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой / авт.-сост. Т.Г. Анисимова. Волгоград, 2010.