

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 35 «Метелица» г.Воркуты**

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол №   1    
от « 31 »   08   2015 г

Утверждена  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №35» г.Воркуты  
№ 141 от «31» августа 2015 года

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»  
для детей старшего дошкольного возраста**

Филиппова Валентина Анатольевна  
Инструктор по физкультуре,  
высшая кв. категория

г. Воркута 2015г.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта.

В настоящее время в педагогике, медицине и спорте широко используются ФИТБОЛЫ – большие гимнастические мячи.

Фитбол позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества.

Мячи, как средство развивающее-оздоровительно-коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный аппарат и на механизм равновесия.

Лечебный эффект фитбола обусловлен биомеханическими факторами, то есть воздействием колебаний мяча на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие их ткани.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет вокруг позвоночника, улучшается крово- и лимфообращение, обмен веществ в межпозвонковых дисках. Нормализация состояния позвоночника, в свою очередь, приводит к улучшению функции внутренних органов, поскольку каждый позвонок связан с определенным органом.

В зависимости от возраста и роста детей, фитболы должны быть разного размера. Для детей 3-5 лет – 45 см, с 6 лет – 55 см. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром, голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности – главным условиям сохранения правильной осанки. Кроме того, «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряются равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению.

Поэтому одна лишь **правильная посадка на фитболе способствует формированию** сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях **навыка правильной осанки.**

Область применения фитболов безгранична, его можно использовать в любом возрасте и на любые группы мышц, для лечения и для профилактики, для отдыха и для развлечения.

Занятия проводятся 1 раз в неделю после сна в спортивном зале, продолжительностью 20-25 мин для детей 5-7 лет.

## **Цель:**

*Создание благоприятных физиологических условий для укрепления мышечного корсета, увеличения подвижности позвоночника для детей старшего дошкольного возраста для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.*

### **Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи :**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.
- Развивать устойчивое равновесие, вестибулярный аппарат
- Воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела, сидя на мяче.

### **Методика обучения технике упражнений с фитболами:**

**1 Этап** – процент упражнений с фитболами на протяжении всего занятия составляет 20-30%. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, партерные упражнения (на полу).

**2 Этап** – упражнения в положении сидя на мяче, элементы стретчинга и расслабления с использованием фитболов. Количество упражнений с фитболом в процентном отношении увеличивается до 60-70%.

**3 Этап** – разнообразные формы проведения занятий.

Сроки этапов определяются уровнем физической подготовленности детей.

## **Структура занятия:**

**Вводная часть** – упражнения на профилактику плоскостопия, на формирование правильной осанки.

**Основная часть** – упражнения, обеспечивающие развитие общей выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими.

**Заключительная часть** – упражнения на расслабление, игровое упражнение или игра средней подвижности, правила которой предусматривают сохранения правильной осанки, подвижная игра.

Посадка считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой равен 90, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности, что является главным условием сохранения правильности осанки.

## Учебный план

Период	Месяц	Задачи	часы
<b>Подготовительный</b>	<b>Октябрь-ноябрь</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение основным двигательным действиям;</li> <li>2. Обучать детей навыкам принимать и фиксировать правильную осанку сидя на мяче.</li> <li>3. Обучать дошкольников специальным корригирующим упражнениям на фитболах.</li> <li>4. Обучать воспитанников правильному выполнению упражнений на фитболах для укрепления мышечного корсета в разных исходных положениях.</li> <li>5. Воспитывать у детей сознательное отношение к занятиям.</li> </ol>	8
<b>Основной</b>	<b>Декабрь – февраль</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать двигательные качества;</li> <li>2. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.</li> <li>3. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.</li> <li>4. Развивать способность детей удерживать равновесие.</li> <li>5. Развивать координацию движения дошкольников.</li> <li>6. Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;</li> <li>7. Повышение эмоционального уровня.</li> </ol>	12
<b>Заключительный</b>	<b>Март - апрель</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие у дошкольников общей и силовой выносливости.</li> <li>2. Совершенствование координации движений и равновесия;</li> <li>3. Закрепление достигнутых навыков в работе с фитболом.</li> <li>4. Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;</li> </ol>	8
	<b>Всего:</b>		28

# Содержание занятий футбол-гимнастика для детей 5-7 лет

## Октябрь

### «Мы веселые ребята»

#### Задачи

1. Обучать детей навыкам принимать и фиксировать правильную осанку сидя на мяче.
2. Обучать дошкольников специальным корригирующим упражнениям на фитолах.

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
1.	Х-ба по корригирующим дорожкам с разным покрытием, в чередовании с х-бой на носках по гимнастической скамье, руки в стороны.	3-4 круга	Соблюдать правильную осанку. Не опускать голову.
2.	И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах	10-15 сек.	Принять правильную осанку.
	И.п. – сидя на мяче. Легкие прыжки, руки в стороны - вниз	4-6 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
	И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	8-12 раз, средний.	Спина прямая. Перекаты вперед – стопы на носки, перекат назад – стопы на пятки.
	И.п. – то же наклоны туловища вправо-влево.	4-6 раз на каждую сторону, медленный	Мяч смещается в противоположную наклону сторону.
	И.п. – сидя, руки опущены, переступая вперед, лечь спиной на мяч, прогнуться. Вернуться в и.п.	4-6 раз, медленный.	Покачаться. При освоении упражнения придерживать мяч отведенными назад и согнутыми руками.
	И.п. – сидя, руки к плечам. Одновременно с прыжком согнуть колено и коснуться его локтями. Вернуться в и.п.	4-6 раз каждой ногой, средний	Руки точно в стороны, дыхание произвольное.
	И.п. – сидя, ноги вместе, руки перед грудью согнуты в локтях. 1 –	4 раза, средний.	По мере усвоения движения можно

	руки в стороны, ноги врозь; 2 – и.п.		сочетать с прыжком.
	И.п. – лежа на левом боку, левая рука касается пола. 1-одновременно отвести правую руку и ногу в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же на правом боку.	2-4 раза на каждом боку, средний.	Выполнять со страховкой, туловище не скручивать.
	И.п. – лежа спиной на мяче, руки вперед. 1 – прогнуться, руки вверх, смотреть на кисти; 2 – и.п.	4-6 раз, медленный.	Инструктор придерживает ребенка. Через 3-4 занятия удерживать туловище 3-4 сек.
	И.п. – лежа на полу перед мячом, руки вдоль туловища. 1 – прогнуться, положить кисти на мяч; 2 – и.п.	4 раза, медленный.	Выполнять упражнение с большой амплитудой, руки через стороны вверх
3.	П\И «Ловишка на мяче». Правила, те же, что и в обычных ловишках	2-3 раза	Убегать от ловишки, прыгая на мяче.
	Проверка осанки у стены		Плотно прижаться к стене (5 точек).
<b>Домашнее задание:</b> У кого есть мяч, научить родителей правильно сидеть на мяче: Сидя, ноги на ширине плеч, спина прямая.			

## Ноябрь

### «В Зоопарке»

#### Задачи

1. Обучать дошкольников специальным корригирующим упражнениям на фитболах.
2. Обучать воспитанников правильному выполнению упражнений на фитболах для укрепления мышечного корсета в разных исходных положениях.
3. Воспитывать у детей сознательное отношение к занятиям.

№ п/п	Содержание	Дозировка, темп	Методические указания
1.	Х-ба по корригирующим дорожкам с разным покрытием, в чередовании с х-бой на носках по гимнастической скамье, руки в стороны.	3-4 круга	Соблюдать правильную осанку. Не опускать голову.
	И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах	10-15 сек.	Принять правильную осанку.

	И.п. – сидя на мяче. Легкие прыжки, руки в стороны - вниз	4-6 раз, средний	Стопы постоянно соприкасаются с полом.
	И.п. – то же. Руки на поясе. Перекаты на мяче вперед-назад с одновременным сгибанием и разгибанием стоп.	8-12 раз, средний.	Спина прямая. Перекаты вперед – стопы на носки, перекат назад – стопы на пятки.
2.	« <b>Страус</b> » Сидя на мяче, руки на коленях. 1-2 поднять и опускать надплечья; 3-4 - наклон вперед, обхватить руками мяч.	6-8 раз	
	« <b>Стрекоза</b> » Стоя на коленях, мяч справа от ребенка. 1- прокатить мяч вперед, при этом одновременно правая нога отводится назад, а правая рука отводится в сторону. 2- и.п. 3-4 – то же влево	5-6 раз	Отведенная нога и рука должны быть прямыми и максимально напряжены.
	« <b>Кошечка</b> » Стоя на коленях, руки на мяче. 1- прогнуть спину «добрая»; 2-выгнуть спину «сердитая».	6-8 раз	Добрая – вдох; сердитая - выдох
	« <b>Ящерица</b> » - Лежа на спине на полу, вытянутые ноги на мяче. 1- приподнять таз и удерживать его на счет 1-4	6-8 раз	Не отрывать лопатки от пола
	« <b>Удав</b> » - Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. 1 – мяч прижать к коленям; 2- и.п. 3-4 то же; 5-8 – поворот «бревнышком» вправо, вокруг своей оси. Тоже в другую сторону.	По 3-4 раза в каждую сторону. Умеренный	Руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость
	« <b>Рак</b> ». – Лежа на спине, мяч в согнутых руках. 1-4 Скольжение спиной по полу вперед ногами; 5-8 в обратном направлении	3-4 раза	Не запрокидывать голову назад
	« <b>Улитка</b> » - Лежа на живот, на полу, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперед и назад с одновременным движением рук	3-4 раза	
	« <b>Летучая мышь</b> » - Сед за мячом, руки на мяче. Из исходного положения, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче.	4 раза	В конце упражнения расслабиться, обнять мяч



	Затем вернуться в и.п.		
3.	<b>Упражнения у стены</b>		
	И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- шаг вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – шаг назад в и.п.	4-5 раз Умеренный	Туловище прижать к стене, проверить осанку
	П и <i>«Тише едешь дальше будешь»</i> . После этих слов, когда водящий поворачивается, нужно остановиться, держа руки в положении «крылышек»	2-3 раза Быстрый	На мяче не качаться. Сохранять осанку
<b>Домашнее задание:</b> У кого есть мяч, повторить с родителями, как правильно сидеть на мяче: сидя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Поиграть в игру «Тише едешь – дальше будешь», проследить, чтобы родители правильно держали осанку.			

## Декабрь «В лесу»

### Задачи:

1. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.
2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.
3. Развивать способность детей удерживать равновесие

Упражнения на фитболе смотри: Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: речь, 2007.

№ п/п	Содержание	Дозировка темп	Методические указания
1.	Проверка осанки у стены		Плотно прислониться к стене
	Ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной.	4 - 5 кругов медленный	Спина прямая, руки на поясе.
	<i>«Перекаты»</i> И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.
	<i>«Медвежонок»</i> И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края

			стоп.
	«Потанцует» И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.
2	<b>Упражнения на фитболе</b>		
	1. «Птица»	30 с	Постоянная вибрация на мяче в ритм движений руками
	2. «Веточка»	По 4 раза в каждую сторону. Медленный	Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости
	3. «Орешек»	4-5 раз Умеренный	Сильно сжимать мяч, отводя локти в стороны.
	4. «Куница»	4-5 раз	При перекладывании мяча - встать на колени
	5. «Гусеница»	4-5 раз	Ползание выполняется с попеременным движением рук.
	6. «Улитка»	3-4 раза	Мяч крепко держать ногами
	7. «Горка»	4-5 раз	
	8. «Змея»	30с.	Расслабиться
3	«Ходьба по скамье»: 1 – ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине. 2- ходьба по скамье на носках, руки в стороны.	4 круга (1 круг – 4 скамейки: х-ба на четвереньках, х-ба на носках – 2 раза). Умеренный	Стоя на четвереньках – прогнуть спину.
	И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- 2 шага вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – 2 шага назад в и.п.	4-5 раз Умеренный	Туловище прижать к стене
	«Качалочка» Лежа на мяче на животе расслабиться и покачаться	10с.	
	П/И «Бездомный заяц». Мячей на один меньше, чем игроков. Под звучание музыки дети бегают по	2-3 раза	Сохранять осанку при посадке на мяч!

	залу в рассыпную, музыка останавливается – дети занимают мяч. Кому «домика» не хватило, тот выходит из игры		
<b>Домашнее задание:</b> У кого есть мяч, повторить с родителями, как правильно сидеть на мяче: сидя, ноги на ширине плеч, спина прямая. Научить маму или папу упражнению «Гусеница»			

## Январь

### «На реке»

#### Задачи:

4. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.
5. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.
6. Развивать способность детей удерживать равновесие

Упражнения на фитболе смотри: Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. – СПб.: речь, 2007.

№ п/п	Содержание	Дозировка темп	Методические указания
1.	Проверка осанки у стены		Плотно прислониться к стене
	Ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной.	4 - 5 кругов медленный	Спина прямая, руки на поясе.
	« <b>Перекаты</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.
	« <b>Медвежонок</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.
	« <b>Потанцует</b> » И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.
2	<b>Упражнения на фитболе</b>		
	1. « <b>Поплавок</b> ». И.п – сидя на мяче,	По 20 с – 3-4	Следить за осанкой

	руки на бедрах. Покачивание на мяче с чередованием, с командой «замри	раза. быстрый	
	2. « <b>Рак</b> »	3-4 раза умеренный	Не запрокидывать голову назад
	3. « <b>Мостик</b> »	6-8 раз Умеренный	Не скользить ступнями по полу.
	4. « <b>Русалка</b> ». И.п. – сед, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)	6-8 раз Медленный	Ноги напряжены.
	5. « <b>Рыбка</b> »	2-3 раза умеренный	Не запрокидывать голову
	6. « <b>Аист</b> »	4-5 раз Медленно	Самовытяжение
	7. « <b>Лягушата</b> »	2-3 круга по залу. Быстрый	
	« <b>Ходьба по скамье</b> »: 1 – ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине. 2- ходьба по скамье на носках, руки в стороны.	4 круга (1 круг – 4 скамейки: х-ба на четвереньках, х-ба на носках – 2 раза). Умеренный	Стоя на четвереньках – прогнуть спину.
	И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- 2 шага вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – 2 шага назад в и.п.	4-5 раз Умеренный	Туловище прижать к стене
	« <b>Качалочка</b> » Лежа на мяче на животе расслабиться и покачаться	10с.	
	<b>ПИ «Забавные лягушата</b> ». Выполнять прыжки на мяче. По команде «Замри» - удерживать правильную осанку.		
<b>Домашнее задание:</b> Научить маму или папу новому движению « <b>Русалка</b> ». Придумать свое движение в положении сидя на полу.			

## Февраль

### «Будь здоров, малыш»

#### Задачи:

1. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.
2. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.

### 3. Развивать способность детей удерживать равновесие

Содержания упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной.	4 - 5 кругов медленный	Спина прямая, руки на поясе.
« <b>Перекаты</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.
« <b>Медвежонок</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.
« <b>Потанцуем</b> » И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.
<b>Основная часть. Упражнения на фитболах</b>		
« <b>Буратино</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.	5 раз. Медленный	Спина прямая.
« <b>Часики</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п.	6 раз. Умеренный	В и.п. спина прямая. Дыхание произвольное.
« <b>Мячики</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной.	20 сек. Умеренный	Подпрыгивать легко. Дыхание произвольное.
« <b>Ленивец</b> ». И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Покачивание на мяче вперед назад.	5 раз. Медленный	Колени не отрывать от пола

<p><b>«Волна».</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперед, опустить голову, и наклониться; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Колени от пола не отрывать</p>
<p><b>«Силачи».</b> И.п. – сидя на пятках держать мяч руками. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Умеренный</p>	<p>Руки прямые.</p>
<p>И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Поднять прямую правую руку вверх-вперед, вернуться в и.п. То же другой рукой</p>	<p>4—6 раз Умеренный</p>	<p>Руки поднимать выше</p>
<p><b>«Черепашка».</b> И.п. – лежа на животе на мяче с опорой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2- и.п.</p>	<p>По 3 раза каждой ногой Умеренный</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Покачивание на мяче вперед-назад отталкивая то руками, то ногами.</p>	<p>20с. Умеренный</p>	<p>Дыхание произвольное</p>
<p><b>«Ходьба по скамье»:</b> 1 – ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине. 2- ходьба по скамье на носках, руки в стороны.</p>	<p>4 круга (1 круг – 4 скамейки: х-ба на четвереньках, х-ба на носках – 2 раза). Умеренный</p>	<p>Стоя на четвереньках – прогнуть спину.</p>
<b>Заключительная часть</b>		
<p><b>П/И «Пустое место».</b> Все дети сидя на фетболах образуют круг. Двое детей, рядом стоящих, поворачиваются друг к другу спиной и по команде прыгают по кругу . Кто первый займет свое место</p>	<p>3-4 раза Быстрый</p>	
<p><b>«Смешные кузнечики».</b> Прыжки по залу по желанию детей</p>	<p>1 мин Быстрый</p>	
<p>И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- 2 шага вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – 2 шага назад в и.п.</p>	<p>4-5 раз Умеренный</p>	<p>Туловище прижать к стене</p>
<p><b>Домашнее задание:</b> Научить маму или папу новому движению <b>«Черепашка»</b>. Придумать в группе свое движение в положении лежа на полу или придумать игру с фитболом.</p>		

## Март

### «В здоровом теле здоровый дух»

#### Задачи:

1. Развитие у дошкольников общей и силовой выносливости.
2. Закрепление достигнутых навыков в работе с фитболом.

Содержания упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба змейкой вокруг мячей на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, широким шагом, с перекатом с пятки на носок	По 20с. на каждый вид х-бы Умеренный	Голову не опускать.
Ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной.	2-3 круга медленный	Спина прямая, руки на поясе.
Проверка осанки у стены	1 раз	
« <b>Перекаты</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.
« <b>Медвежонок</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.
« <b>Потанцуем</b> » И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.
<b>Основная часть. Упражнения на фитболах</b>		

<p><b>«Буратино».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Спина прямая.</p>
<p><b>«Часики».</b> И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п.</p>	<p>6 раз. Умеренный</p>	<p>В и.п. спина прямая. Дыхание произвольное.</p>
<p><b>«Мячики».</b> И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной.</p>	<p>20 сек. Умеренный</p>	<p>Подпрыгивать легко. Дыхание произвольное.</p>
<p><b>«Ленивец».</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Покачивание на мяче вперед назад.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Колени не отрывать от пола</p>
<p><b>«Волна».</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперед, опустить голову, и наклониться; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Колени от пола не отрывать</p>
<p><b>«Силачи».</b> И.п. – сидя на пятках держать мяч руками. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Умеренный</p>	<p>Руки прямые.</p>
<p><b>«Удав»</b> - Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. 1 – мяч прижать к коленям; 2- и.п. 3-4 то же; 5-8 – поворот «бровнышком» в право, вокруг своей оси. То же в другую сторону.</p>	<p>По 3-4 раза в каждую сторону. Умеренный</p>	<p>Руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость</p>
<p>4. <b>«Русалка».</b> И.п. – сед, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)</p>	<p>6-8 раз Медленный</p>	<p>Ноги напряжены. Мяч с ног не выпускать</p>
<p>И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Поднять прямую правую руку вверх-вперед, вернуться в и.п. То же другой рукой</p>	<p>4—6 раз Умеренный</p>	<p>Руки поднимать выше</p>
<p><b>«Черепашка».</b> И.п. – лежа на животе на мяче с порой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2- и.п.</p>	<p>По 3 раза каждой ногой Умеренный</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>



И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Покачивание на мяче вперед-назад отталкивая то руками, то ногами.	20с. Умеренный	Дыхание произвольное
«Улитка» - Лежа на живот, на полу, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперед и назад с одновременным движением рук	3-4 раза	Ползти с одной стороны зала на другой
«Ходьба по скамье»: 1 – ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине. 2- ходьба по скамье на носках, руки в стороны.	4 круга (1 круг – 4 скамейки: х-ба на четвереньках, х-ба на носках – 2 раза). Умеренный	Стоя на четвереньках – прогнуть спину.
<b>Заключительная часть</b>		
П/И «День и ночь» - по команде преподавателя «день» игроки бегают с мячом произвольно по залу; по команде «ночь» ложатся на фитбол грудью, обхватывая мяч руками и ногами.	3-4 раза Быстрый	Лежа на мяче расслабиться.
«Смешные кузнечики». Прыжки по залу по желанию детей	1 мин Быстрый	
И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- 2 шага вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – 2 шага назад в и.п.	4-5 раз Умеренный	Туловище прижать к стене
<b>Домашнее задание:</b> Научить маму или папу новому движению «Черепашка». Придумать в группе свое движение в положении лежа на полу или придумать игру с фитболом.		

## Апрель

### «Перекати-поле»

#### Задачи:

4. Укреплять мышцы детей, поддерживающие правильную осанку.
5. Развивать гибкость и подвижность позвоночника.
6. Развивать способность детей удерживать равновесие

Содержания упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
<b>Вводная часть</b>		
Ходьба змейкой вокруг мячей на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, широким шагом, с перекатом с пятки на носок	По 20с. на каждый вид х-бы Умеренный	Голову не опускать.
Ходьба по корригирующим дорожкам чередуя мягкую поверхность с массажной.	2-3 круга медленный	Спина прямая, руки на поясе.
Проверка осанки у стены	1 раз	
« <b>Перекаты</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на пятки.
« <b>Медвежонок</b> » И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп.
« <b>Потанцуем</b> » И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.	8-10 раз. Умеренный	И.п. – стоя на носках. Поочередно опускать ноги на всю ступню.
<b>Основная часть. Упражнения на фитболах</b>		
« <b>Буратино</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки на бедрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4- и.п.	5 раз. Медленный	Спина прямая.
« <b>Часики</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1- наклон вправо (влево); 2- и.п.	6 раз. Умеренный	В и.п. спина прямая. Дыхание произвольное.
« <b>Мячики</b> ». И.п. – сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад (качели), с хлопками перед собой и за спиной.	20 сек. Умеренный	Подпрыгивать легко. Дыхание произвольное.

<p><b>«Ленивец».</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой, подбородок на ладони. Покачивание на мяче вперед назад.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Колени не отрывать от пола</p>
<p><b>«Волна».</b> И.п. – сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1- прокатить мяч вперед, опустить голову, и наклониться; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Медленный</p>	<p>Колени от пола не отрывать</p>
<p><b>«Силачи».</b> И.п. – сидя на пятках держать мяч руками. 1- встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2- и.п.</p>	<p>5 раз. Умеренный</p>	<p>Руки прямые.</p>
<p><b>«Удав»</b> - Лежа на боку, мяч в вытянутых вверх руках. 1 – мяч прижать к коленям; 2- и.п. 3-4 то же; 5-8 – поворот «бровнышком» в право, вокруг своей оси. То же в другую сторону.</p>	<p>По 3-4 раза в каждую сторону. Умеренный</p>	<p>Руки и ноги должны быть вытянуты, создавая единую плоскость</p>
<p>4. <b>«Русалка».</b> И.п. – сед, руки в упоре сзади. Фитбол зажат ногами. Поднятие ног (хвостом машет)</p>	<p>6-8 раз Медленный</p>	<p>Ноги напряжены. Мяч с ног не выпускать</p>
<p>И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Поднять прямую правую руку вверх-вперед, вернуться в и.п. То же другой рукой</p>	<p>4—6 раз Умеренный</p>	<p>Руки поднимать выше</p>
<p><b>«Черепашка».</b> И.п. – лежа на животе на мяче с порой на стопы и ладони. 1- медленно поднять прямую правую (левую) ногу; 2- и.п.</p>	<p>По 3 раза каждой ногой Умеренный</p>	<p>Ноги в коленях не сгибать</p>
<p>И.п. — лежа животом на мяче с опорой на кисти и стопы. Покачивание на мяче вперед-назад отталкивая то руками, то ногами.</p>	<p>20с. Умеренный</p>	<p>Дыхание произвольное</p>
<p><b>«Улитка»</b> - Лежа на живот, на полу, мяч прижат пятками к ягодицам. Ползание на животе вперед и назад с одновременным движением рук</p>	<p>3-4 раза</p>	<p>Ползти с одной стороны зала на другой</p>
<p><b>«Ходьба по скамье»:</b> 1 – ходьба по скамье на четвереньках, удерживая мешок на спине. 2- ходьба по скамье на носках, руки в стороны.</p>	<p>4 круга (1 круг – 4 скамейки: х-ба на четвереньках, х-ба на носках – 2 раза).</p>	<p>Стоя на четвереньках – прогнуть спину.</p>

	Умеренный	
<b>Заключительная часть</b>		
<b>П/И «Перекажи - поле»</b> - эстафета. Прокатить фитбол от старта до финиша, толкая его лбом.	1 раз Быстрый	Лежа на мяче расслабиться.
<b>«Паучок»</b> - перенести фитбол от старта до финиша, удерживая его на животе в положении упора руками сзади, ноги согнуты в коленных суставах, таз приподнят.	1 раз	
<b>«Бревнышко»</b> - эстафета. Перекатить фитбол от старта до финиша туловищем, используя только вращение туловища «Бревнышком». Из положения лежа на спине в положение лежа на животе.	1 раз	
<b>«Эстафета парами»</b> Чья команда дойдет до финиша быстрее, плотно зажав фитбол спинами	1 раз Быстрый	
И.п.- стоя у стены, принять правильную осанку. 1- 2 шага вперед; 2 – присесть, руки вытянуть вперед; 3- встать; 4 – 2 шага назад в и.п.	4-5 раз Умеренный	Туловище прижать к стене
<b>Домашнее задание:</b> Придумать свое движение в положении сидя на мяче и научить детей своей группы. Кто больше движений придумает.		