

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 23 «Светлячок»

Принято на педагогическом совете
Протокол № 6 от «25» 08 2022 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ д/с № 23
«Светлячок»
Г. Каляпкина
Приказ № 10 от «26» 08 2022 г.



Программа «Фитбол»

срок реализации: 1 год
возраст детей: 5-8 лет

Составитель: Луценко Н.А.

Пятигорск, 2022г.

Целевой раздел Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитболу снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол 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;
- Стимуляция развития анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Цель

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи

Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

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

Воспитательные:

- 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Содержательный раздел

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время

разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодички от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодички от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодички от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Комплексно-тематическое планирование для детей 4-5 лет

Мес-яцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none">✓ Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналуБег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу✓ «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе✓ Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета» <p>ОРУ</p> <p>-« <i>Покачаем</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>

ОВД

ЗМЕЯ

По делам змея ползет.

Говорят, ей н евезет.

Все в лесу ее боятся,

вовсе не встречаться.



Лучше

Исходное положение

Сидя на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;

- На вторую—потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;
- На третью строчку—повороты головы вправо и влево;
- На четвертую строчку—вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все также, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.



КАЧЕЛИ

Качаются качели,

Вверх-вниз летят они.

До неба долетели,

Попробуй, Догони!

Исходное положение

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

Терапевтический эффект

Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений,

Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

Книги дети берегут,

Ну а мышки их жуют.

Исходное положение

Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);

□ на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

□ на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

□ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить

переход в положение, сидя,

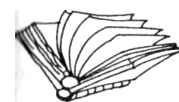
поднимая ноги, доставая ими до

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.



одновременно мяча.



При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

МАЯТНИК

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я — маятник-трудога,

Хоть и устал, бедняга

Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка одной плоскости. При наклонах чтобы туловище было фиксировано.



упражнения находятся в следить,

		<p>✚ Игра малой подвижности. «Что я вижу» Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения.</p> <p>✚ “Быстрый и ловкий” Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).</p> <p>✚ Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).</p> <p>✚ Подышите одной ноздрей И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).</p> <p>✚ “Воздушный шар” И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).</p>
<p>М ар т</p> <p>Ап ре ль</p> <p>М ай</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег в рассыпную ✓ Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки ✓ Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.; - «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать не-

сколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- «Выше ноги» *и.п.*: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
- «Ноги выше» *и.п.*: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;
- *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;
- «Махи ногами» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.
- «Покачаемся» *и.п.*: 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;
- «Покачаемся»*и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

ОВД

МЕДВЕЖОНОК

**Медвежонок косолап,
Ходит вперевалку,
От его когтистых лап
Улы все вповалку.
Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.**

Исходное положение

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч рукам, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.



НОСОРОГ

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

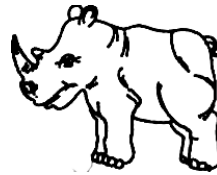
Только он достойный,

Добрый и спокойный.

Исходное положение

Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.



Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет шейно-грудном отделе, плечевого пояса.

разгибатели спины в тренирует мышцы

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

✚ “Воздушный шар” поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

✚ “Ветер”

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

✚ “Радуга, обними меня”

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

✚ Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.

✚ «Веселый мяч»

Дети сидят по кругу. Рассказывают:

Ты катись, веселый шарик,
быстро-быстро по рукам,
У кого веселый шарик,
Тот исполнит....

Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. д.

✓ “Гусеница”

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки—это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитболы он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку.

И юн ь И юл ь Ав гу ст	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег враспынную ✓ Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки ✓ Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>; - «Пошагаем»<i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Ноги выше» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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; -«Покачаемся»<i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. <p>ОВД</p> <p><u>МЕДВЕЖОНОК</u></p> <p>Медвежонок косолап, Ходит вперевалку, От его когтистых лап Ульи все вповалку.</p>
--	---	---

**Медвежонку снится сон
Сладкий и душистый,
Черный нос свой видит он
Липким, золотистым.**

Исходное положение

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»).

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку.

НОСОРОГ

Очень страшен носорог:

У него огромный рог.

Только он достойный,

Добрый и спокойный.

Исходное положение


Сед, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую—отжимания от пола, лежа на мяче.

Терапевтический эффект

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.


Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

 “Воздушный шар” поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

 “Ветер”

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

 “Радуга, обними меня”

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке,

		<p>ОВД</p> <table border="1" data-bbox="564 219 1422 994"> <tr> <td data-bbox="564 219 847 535"> <p>ик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p> </td> <td data-bbox="847 219 1115 535"> <p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p> </td> <td data-bbox="1115 219 1422 535"> <p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="564 535 847 994"> <p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p> </td> <td data-bbox="847 535 1115 994"> <p>сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии ритмом слов</p> </td> <td data-bbox="1115 535 1422 994"> <p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p> </td> </tr> </table> <p>🌈 Успей передать» Дети стоят по кругу по команде начинают передавать Ф. из рук в руки. Сигнал «Стоп!» мяч останавливается у одного из двух игроков. Хором «Раз, два, три – Беги!» Один бежит вправо, другой влево. Кто быстрее добежит до мяча.</p> <p>🌈 «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Тыкаться, веселый шарик, быстро-быстро порукам, У кого веселый шарик, тот исполнит.... Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленомит. Д.</p>	<p>ик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p>	<p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p>	<p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>	<p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p>	<p>сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии ритмом слов</p>	<p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p>
<p>ик – так, тик – так... Я умею делать так: Влево – тик, вправо – так... Тик – так, тик – так...</p>	<p>По два наклона головы, влево вправо Поднять одновременно плечи По два наклона головы вправо влево По два наклона головы вправо влево</p>	<p>Поднимание плеч в исходном положении сидя на мяче, руки на поясе, ноги на ширине плеч</p>						
<p>Не под окном, а около Каталось «О» и охало, «О» охало, и охало, Не под окном, а около</p>	<p>сесть спрятаться за мяч, встать поднять мяч над головой и опустить его по два наклона влево вправо В соответствии ритмом слов</p>	<p>Поднимание мяча вверх и наклоны корпуса вправо и влево из и.п. стоя, мяч в опущенных руках.</p>						
<p>Дек абрь</p> <p>Январь</p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Найди свое место в колонне» – во время ходьбы в рассыпную по звуковому сигналу дети находят свое место в колонне Бег «змейкой»; широким шагом, преодолевая препятствия ✓ Ходьба по кругу приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках Бег со сменой ведущего; выбрасывая прямые ноги вперед; с остановкой по звуковому сигналу ✓ Ходьба по кругу на носках, пятках, выпадами, спиной вперед Бег длинной и короткой «змейкой» с поворотом кругом по звуковому сигналу <p>ОРУ</p> <p>- «Покачиваемся» и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней.</p>						

Фев
раль

Выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

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

- «Перекат» *и.п.*: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;

- *и.п.*: то же. Выполнять одновременно обе руки.

ОВД

Я бегу, бегу, бегу И ногами в бубен бью, Потом бубен диме дам, И пойду на место сам	Легкий бег на месте, сидя на мяче. Одновременно двумя ногами удары стопами о пол, Легкий бег, ходьба на месте сидя на мяче.	И.п. сидя на мяче, руки сзади в упоре на мяче, ноги вместе.
---	--	--

Поглядите, боком, боком Ходит Галка мимо окон. Скок-поскок, да скок-поскок, Дайте булочки кусочек.	Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее Руки на поясе, покачивание на мяче.	И.п. сидя на мяче, руки на поясе. Максимально отводить напряженную руку ладонью вверх, глазами зафиксировать ее положение.
---	--	--

✚ «Эквилибристи»

Предложить соревнование:

Кто дольше продержит Ф. на голове

Кто дольше продержится без рук и ног сидя на Ф.

Кто дольше всех удержит мяч на спине.

✚ Дыхательная гимнастика.

1. Стоя, мяч в опущенных руках

Поднять руки вверх, потянуться, вдох, опустить руки – выдох.

4 раза в медленном темпе

2. Стоя, мяч в опущенных руках.


Поднять мяч над головой –вдох, наклонить туловище вправо – выдох, выпрямиться – вдох, влево – выдох.

2 раза вкаждую сторону.

3. Стоя, мяч на полу.

Взять мяч в руки, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.

✚ «Угадай кто на мяче»

		<p>Дети стоят по кругу. Водящий в центре круга с Ф.и завязанными глазами, рука вытянута вперед. Дети идут по кругу: «Раз, два, три, четыре, пять, ну, попробуй отгадать!» на каком участнике остановилась рука водящего, тот садится на Ф. водящий должен на ощупь определить кто это.</p>						
<p>Март</p> <p>Апрель</p> <p>Май</p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки» ✓ Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу ✓ Ходьба с заданиями Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег в рассыпную; в колонне; обычный бег <p>ОРУ</p> <p>- «Качаемся»и.п: 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;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>- упражнения, интересные для детей, по желанию и показу.</p> <p>ОВД</p> <table border="1" data-bbox="564 1167 1481 1574"> <tr> <td> <p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p> </td> <td> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p> </td> <td> <p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p> </td> </tr> </table> <table border="1" data-bbox="564 1637 1481 1933"> <tr> <td> <p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p> </td> <td> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p> </td> <td> <p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p> </td> </tr> </table> <p style="text-align: center;">  «Танцевальный марафон» </p> <p>Парная игра.</p>	<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>	<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p>
<p>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя.</p>						
<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p>						

		<p>Задача каждой пары – удерживать мяч любимыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы.</p> <p>✚ «Ловкая пара»</p> <p>Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч.</p> <p>✚ «Мой веселый звонкий мяч».</p> <table border="1" data-bbox="564 445 1479 1066"> <tr> <td>Мой веселый звонкий мяч,</td> <td>Подбросить вверх 3 раза</td> </tr> <tr> <td>Ты куда пустился в скач?</td> <td>Передать мяч соседу</td> </tr> <tr> <td>Желтый, красный, голубой,</td> <td>Подбросить вверх 3 раза</td> </tr> <tr> <td>Не угнаться за тобой</td> <td>Передать соседу</td> </tr> <tr> <td>Я тебя ладонью хлопал,</td> <td>4 раза правой рукой о пол</td> </tr> <tr> <td>Ты скакал и громко топал,</td> <td>4 раза левой рукой о пол</td> </tr> <tr> <td>Ты пятнадцать раз подряд</td> <td>Перебросить соседу</td> </tr> <tr> <td>Прыгал в угол и назад.</td> <td>Перебросить соседу</td> </tr> <tr> <td>А потом ты покатился</td> <td>Перекатить соседу</td> </tr> <tr> <td>И назадне воротился.</td> <td>Перекатить соседу</td> </tr> <tr> <td>Покатился в огород,</td> <td>Перекатить вокруг себя</td> </tr> <tr> <td>Докатился до ворот</td> <td>Перекатить вокруг себя</td> </tr> <tr> <td>Подкатился под ворота,</td> <td>Прокатить под правой ногой</td> </tr> <tr> <td>там попал под колесо</td> <td>Прокатить под левой ногой</td> </tr> <tr> <td>лопнул, хлопнул – вот и все!</td> <td>Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.</td> </tr> </table>	Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза	Ты куда пустился в скач?	Передать мяч соседу	Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза	Не угнаться за тобой	Передать соседу	Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол	Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол	Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу	Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу	А потом ты покатился	Перекатить соседу	И назадне воротился.	Перекатить соседу	Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя	Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя	Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой	там попал под колесо	Прокатить под левой ногой	лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.
Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза																															
Ты куда пустился в скач?	Передать мяч соседу																															
Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза																															
Не угнаться за тобой	Передать соседу																															
Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол																															
Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол																															
Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу																															
Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу																															
А потом ты покатился	Перекатить соседу																															
И назадне воротился.	Перекатить соседу																															
Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя																															
Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя																															
Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой																															
там попал под колесо	Прокатить под левой ногой																															
лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами Прыгать на месте, зажав мяч коленями.																															
Июнь Июль Август	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть) «Встречные перебежки» ✓ Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по буму выпадами Бег противходом; с ускорением; с остановкой по звуковому сигналу ✓ Ходьба с заданиями Бег высоко поднимая колени; по сигналу бег враспынную; в колонне; обычный бег <p>ОРУ</p> <p>- «Качаемся»и.п: 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;</p> <p>- и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>- упражнения, интересные для детей, по желанию и показу.</p> <p>ОВД</p> <table border="1" data-bbox="564 1899 1479 2080"> <tr> <td>Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его</td> <td>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</td> <td>Прокатывание мяча вокруг себя.</td> </tr> </table>	Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его	Прокатывание мяча вокруг себя вправо	Прокатывание мяча вокруг себя.																											
Взяли детки белый ком Лепить будем белый дом Мы польем его	Прокатывание мяча вокруг себя вправо	Прокатывание мяча вокруг себя.																														

		<p>водой – Домик будет ледяной. Ком за комом мы кладем – вот и вылепили дом.</p>	<p>Прокатывание мяча вокруг себя вправо</p> <p>Поднять мяч над головой Опустить мяч перед собой</p>																																	
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="549 439 868 734"> <p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p> </td> <td data-bbox="868 439 1171 734"> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p> </td> <td data-bbox="1171 439 1479 734"> <p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p> </td> </tr> </table>					<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p>																													
<p>Катились колеса, колеса, колеса, Катились колеса все в лево, все косо Скатились колеса на луг, под откос, И вот что осталось от этих колес.</p>	<p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p> <p>Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед,</p> <p>Вернуть в и.п.</p>	<p>И.п. сед на пятки, руки в упоре на мяч.</p>																																		
<p style="text-align: center;">✚ «Танцевальный марафон»</p> <p>Парная игра. Задача каждой пары – удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные веселые танцы.</p> <p style="text-align: center;">✚ «Ловкая пара»</p> <p>Каждая пара детей, встав рядом, кладет мяч на плечи, придерживая его головами. По сигналу пары бегут до условного места и обратно, не уронив мяч.</p>																																				
<p style="text-align: center;">✚ «Мой веселый звонкий мяч».</p>																																				
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="549 1160 1027 1200">Мой веселый звонкий мяч,</td> <td data-bbox="1027 1160 1479 1200">Подбросить вверх 3 раза</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1200 1027 1240">Ты куда пустился в скач?</td> <td data-bbox="1027 1200 1479 1240">Передать мяч соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1240 1027 1281">Желтый, красный, голубой,</td> <td data-bbox="1027 1240 1479 1281">Подбросить вверх 3 раза</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1281 1027 1321">Не угнаться за тобой</td> <td data-bbox="1027 1281 1479 1321">Передать соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1321 1027 1361">Я тебя ладонью хлопал,</td> <td data-bbox="1027 1321 1479 1361">4 раза правой рукой о пол</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1361 1027 1402">Ты скакал и громко топал,</td> <td data-bbox="1027 1361 1479 1402">4 раза левой рукой о пол</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1402 1027 1442">Ты пятнадцать раз подряд</td> <td data-bbox="1027 1402 1479 1442">Перебросить соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1442 1027 1482">Прыгал в угол и назад.</td> <td data-bbox="1027 1442 1479 1482">Перебросить соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1482 1027 1523">А потом ты покатишься</td> <td data-bbox="1027 1482 1479 1523">Перекатить соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1523 1027 1563">И назадне воротился.</td> <td data-bbox="1027 1523 1479 1563">Перекатить соседу</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1563 1027 1603">Покатился в огород,</td> <td data-bbox="1027 1563 1479 1603">Перекатить вокруг себя</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1603 1027 1644">Докатился до ворот</td> <td data-bbox="1027 1603 1479 1644">Перекатить вокруг себя</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1644 1027 1684">Подкатился под ворота,</td> <td data-bbox="1027 1644 1479 1684">Прокатить под правой ногой</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1684 1027 1724">там попал под колесо</td> <td data-bbox="1027 1684 1479 1724">Прокатить под левой ногой</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1724 1027 1765">лопнул, хлопнул – вот и все!</td> <td data-bbox="1027 1724 1479 1765">Зажать мяч ногами</td> </tr> <tr> <td data-bbox="549 1765 1027 1783"></td> <td data-bbox="1027 1765 1479 1783">Прыгать на месте, зажав мяч коленями.</td> </tr> </table>					Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза	Ты куда пустился в скач?	Передать мяч соседу	Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза	Не угнаться за тобой	Передать соседу	Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол	Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол	Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу	Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу	А потом ты покатишься	Перекатить соседу	И назадне воротился.	Перекатить соседу	Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя	Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя	Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой	там попал под колесо	Прокатить под левой ногой	лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами		Прыгать на месте, зажав мяч коленями.
Мой веселый звонкий мяч,	Подбросить вверх 3 раза																																			
Ты куда пустился в скач?	Передать мяч соседу																																			
Желтый, красный, голубой,	Подбросить вверх 3 раза																																			
Не угнаться за тобой	Передать соседу																																			
Я тебя ладонью хлопал,	4 раза правой рукой о пол																																			
Ты скакал и громко топал,	4 раза левой рукой о пол																																			
Ты пятнадцать раз подряд	Перебросить соседу																																			
Прыгал в угол и назад.	Перебросить соседу																																			
А потом ты покатишься	Перекатить соседу																																			
И назадне воротился.	Перекатить соседу																																			
Покатился в огород,	Перекатить вокруг себя																																			
Докатился до ворот	Перекатить вокруг себя																																			
Подкатился под ворота,	Прокатить под правой ногой																																			
там попал под колесо	Прокатить под левой ногой																																			
лопнул, хлопнул – вот и все!	Зажать мяч ногами																																			
	Прыгать на месте, зажав мяч коленями.																																			

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

Комплексно-тематическое планирование для детей 6-8 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.
Июнь	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на

Июль	исходных положениях.	фитболе; - « <i>Повороты</i> » <i>и.п.</i> : 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 с опорой на фитбол одной ногой; - « <i>Подкати</i> » <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.
Август		

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

Организационный раздел

Материально-техническое обеспечение

Фитбол – тренажёр, музыкальное сопровождение, физинвентарь (кегли, мячи, гимнастические палки, гимнастическая скамейка и т.д.).

Литература

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.