

## УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №71 города Пензы «Северное сияние»  
(МБДОУ детский сад №71 города Пензы «Северное сияние»)

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ №71 г. Пензы  
«Северное сияние»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий  
МБДОУ №71 г. Пензы  
«Северное сияние»  
\_\_\_\_\_ С.С.Юдина  
Приказ № 264/1 от «30» 08. 2024 г.

Юдина  
Светлана  
Сергеевна

Подписано  
цифровой  
подписью: Юдина  
Светлана Сергеевна  
Дата: 2024.10.04  
16:53:13 +03'00'

### Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«ФИТБОЛ - АЭРОБИКА»**

Возраст обучающихся: 5 - 7 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Аверьянова Анастасия Олеговна  
Инструктор по физической культуре

г. Пенза, 2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цель и задачи.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Планируемые результаты .....	10
5. Календарный учебный график .....	11
6. Условия реализации программы .....	48
7. Формы аттестации.....	48
8. Оценочные материалы... ..	48
9. Методические материалы... ..	48
10. Список литературы .....	49

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол - аэробика» по содержанию является физкультурно - спортивной, по форме организации - очной, групповой, по степени авторства – *модифицированной*.

Программа «Фитбол - аэробика» апробирована и реализуется на базе объединения Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71 г. Пензы «Северное сияние».

Программа разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

— Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

— Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, части 4 статьи 45, части 11 статьи 13);

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений. Все они направлены на оздоровление организма, повышение функциональных возможностей человека.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, приобщения к здоровому образу жизни и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.

С целью совершенствования физического развития и увеличения двигательной активности детей дошкольного возраста мною разработана программа кружка «Мини-аэробика», которая состоит в основном из простых упражнений, подвижных игр, с использованием разнообразного спортивного инвентаря: мячей (больших, маленьких), гантелей, гимнастических палок, фитболов. Упражнения в целом направлены на развитие всех физических качеств ребенка: гибкость, растяжка, сила, быстрота. Используются специальные упражнения для укрепления мышц пресса, ног, рук, спины.

Занятия аэробикой, кроме развития детского организма и укрепления здоровья, способствуют подготовке ребенка к школе, к занятиям в спортивных кружках, формирует у ребенка большой запас двигательных умений и навыков, развивает и совершенствует все физические качества, данные ему от природы, в группе дети учатся общаться друг с другом, переживать спортивные неудачи и радоваться

вместе победам, и конечно же, занятия под веселые детские песни улучшают настроение, общее физическое и эмоциональное состояние ребёнка.

Использование танцевальных движений, различных танцевальных стилей в оздоровительной тренировке детей позволяют решать задачи развития координации движений ритмики и музыкального слуха.

Движения под музыку, подобранные в соответствии с возрастом, повышают эмоциональный фон занятий, нравятся и детям и родителям.

Несомненным плюсом аэробики является и то, что эта форма физических нагрузок является менее травматичной (т.е. более безопасной), чем профессиональные тренировки в секциях любого из «настоящих» видов спорта.

В детской аэробике нет такого физического и психологического напряжения, «гонки» на результат, как в спортивных секциях. На занятиях все дети находятся в равных условиях – каждый ребенок в равной степени может проявить себя.

Занятия базируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку. В зависимости от психотипа ребенка (холерик, флегматик, сангвиник, меланхолик), можно подобрать такую программу упражнений, выполняя которую, ребенок будет чувствовать себя наиболее комфортно. Ведь все дети разные: кто-то любит подвижные игры, кто-то – танцы, а кому-то понравится системное повторение упражнений.

Кроме того, на занятиях физические упражнения нередко сочетаются с приемами логоаэробики, основанной на том, что при выполнении упражнений дети рассказывают специально подобранные стихи и скороговорки. Здесь физкультурный компонент совмещен с обучением: во время выполнения упражнений дети учатся произносить различные звуки, разучивают стихотворения, совершенствуют мелкую моторику. Подобные занятия могут быть как общеоздоровительными, так и направленными на решение конкретной проблемы (искривление позвоночника, плоскостопие и т.п.)

### **Актуальность:**

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является на данный момент самой актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок, поэтому необходимо формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям по физической культуре. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по физической культуре – «Детский фитнес». Программа «Детский фитнес» - это комплексы упражнений оздоровительного танца, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата содействующие оздоровлению различных функций и систем организма. Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то,

чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении делает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Программа «Детский фитнес» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевальных упражнений, что делает занятия привлекательными. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная  
Уровень: Дошкольное образование  
Срок реализации: Программа рассчитана на два года обучения.  
Количество часов в одном учебном году составляет 72 часа.

### **Принципы создания программы**

1. Доступность: - учёт возрастных особенностей; - адаптированность материала к возрасту детей. 2. Систематичность и последовательность: - постепенная подача материала от простого к сложному; - частое повторение усвоенных упражнений и комплексов. 3. Наглядность; 4. Динамичность; 5. Дифференциация: - учёт возрастных особенностей; - учёт по половому различию; - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждого ребенка.

**Особенность и новизна программы:** использование нетрадиционного оборудования (фитболов), мультимедийных видеозаписей, которые помогают детям с интересом освоить используемый на занятиях материал.

Основными формами работы с детьми являются *групповые занятия в физкультурном зале*. Детей, занимающихся в группе, не более 10-15 человек. Как правило, для детей используется игровая форма обучения – это помогает ребятам полностью расслабиться и с удовольствием выполнять требования педагога. Всего занятие идет 25-30 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Программа рассчитана на 2-летнее обучение и предусматривает 2 этапа:

I этап- подготовительный (первый год обучения, дети 5-6 лет)

II этап- основной (второй год обучения, дети 6-7 лет).

**Каждое занятие имеет следующую структуру:**

-подготовительная часть- построение детей, их настрой на занятие, комплекс ОРУ и подвижную игру для поднятия эмоционального состояния;

-основная часть - упражнения фитбол-гимнастики, использование логоритмики, упражнения с лентами, подвижные игры, использование мультимедийных презентаций (видеороликов);

- заключительная часть - упражнения в сухом бассейне, стретчинг и игры для развития внимания направленные на снятия нервного и физического напряжения.

Занятия проводятся в зале. Необходимыми условиями проведения должны быть достаточная возможность частого проветривания помещения. В наличии должны быть гимнастические маты, музыкальный центр, предметы для гимнастики, мячи-фитболы..

Для проведения занятий каждому ребёнку необходимо иметь спортивную форму.

## Цель и задачи

### Цель программы:

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

### Задачи программы:

Основная задача — это укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста и коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья.

К задачам обучения относятся:

#### Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. 2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. 3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Содействовать профилактике плоскостопия. 6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук. 7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма. 8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся. 9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

#### Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма. 2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт. 3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. 4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты). 5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

#### Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях. 2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений. 3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. 4. Способствовать развитию воображения,

мышления, познавательной активности. 5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. 6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений. 7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.



## Содержание программы

### Учебный план

<u><b>1-ый год обучения</b></u>				
<b>Наименование дисциплины: «Фитбол-аэробика» (5-6 лет)</b>				
<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1.</b>	Диагностика	4	2	2
<b>2.</b>	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	8	2	6
<b>3.</b>	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	8	2	6
<b>4.</b>	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	8	2	6
<b>5.</b>	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки, стрейчинг	8	2	6
<b>6.</b>	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	12	2	10
<b>7.</b>	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в стрейчинг	12	2	10
<b>8.</b>	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	12	2	10
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	-	1
<u><b>2-ой год обучения</b></u>				
<b>Наименование дисциплины: «Фитбол-аэробика» (6-7 лет)</b>				
<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>		
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>
<b>1.</b>	Диагностика	4	2	2
<b>2.</b>	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	4	2	2
<b>3.</b>	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями	8	2	6

	на фитболе			
4.	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	8	2	6
5.	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	10	2	8
6.	Закрепление выполнение упражнений в расслаблении мышц, стрейчинг	12	2	10
7.	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	12	2	10
8.	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание мышц , стрейчинг	8	2	6
9.	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	6	2	4
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>
Формы аттестации (контроля) - открытое занятие для родителей (в конце обучения по программе).		1	-	1

## Планируемые результаты обучения:

По итогам обучения дети будут:

### *Знать:*

- о гигиене и технике безопасности на занятиях;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения физических упражнений ;
- основные виды закаливания организма;

### *Уметь:*

- выполнять комплекс ОРУ с мячом, обручем, фитболом и т.д.)
- выполнять упражнения базовой фитнес-аэробики;
- проводить подвижные игры под музыку и придумывать новые самостоятельно.

### *Воспитательные результаты:*

- у детей будут воспитаны такие качества, как трудолюбие, аккуратность, требовательность к себе, самодисциплина;
- выработаны коммуникативные качества: умение общаться и работать в коллективе, ответственность за конечный результат

## 1 год обучения

	Наименование дисциплины	Время проведения занятия	Форма	Количество учебных часов (академ.)	Место проведения
.	Творческая мастерская	1 и 3 неделя вторник среда 16.00-16.25  2 и 4 неделя понедельник четверг	групповая	72	Кабинет дополнительных услуг
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					25 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					50 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					200 минут

## 2 год обучения

	<b>Наименование дисциплины</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Количество учебных часов (академ.)</b>	<b>Место проведения</b>
.	Творческая мастерская	1 и 3 неделя вторник среда 16.00-16.30  2 и 4 неделя понедельник четверг	групповая	72	Кабинет дополнительных услуг
Объем нагрузки (во вторую половину дня):					
Максимальный объем нагрузки на одном занятии					30 минут
Максимальный объем нагрузки в неделю					60 минут
Максимальный объем нагрузки в месяц					240 минут

## Календарный учебный график

### Учебно-тематический план работы 1 год обучения ( 5-6 лет)

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Программное содержание	Всего часов	Оборудование
сентябрь	1. Фитбол – аэробика «Волшебный мяч»	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<b>1 – 15 оценка физического и психомоторного развития, знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики. Обучение правильной посадке на мяче.</b>	4ч.	Муз.центр, коврики маты, фитбол- мячи.

**Задачи:**

- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью

Вв. ч.: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Осн.ч.: Комплекс упражнений с фитболами..

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»
2. Упр. «Тик – так».
3. Упр. «Ветер дует».
4. Упр.: «Катились колеса».
5. Упр. «Поглядите боком..»
6. Упр. «По ровненькой дорожке».
7. Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Осн. дв.: Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками.

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладонками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый» (см приложение)

Зч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

4 ч.

Муз.центр,  
коврики  
маты,  
фитбол  
мячи.

**Задачи:**

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

**Вв.ч.:** Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хоп,раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

**Осн. ч.:** Комплекс упражнений с фитболами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

2.Упр. «Не под окном, а около»

3.«Раз, два, три...»

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Креативная пауза:** П/и « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

П/и «Замри» (3-4неделя).

П/и. «Бездомный заяц» (1 неделя).

П/и. «Ловишка, бери ленту» (2 неделя).

**З.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. (приложение)

4 ч.

Муз.центр,  
коврики  
маты,  
фитбол  
мячи.

	<p style="text-align: center;"><b>4.Стретчинг</b> «Осенние причуды»</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	<p>3 ч.</p>	<p>Муз.центр, коврики маты.</p>
	<p style="text-align: center;"><b>5.Стретчинг</b> «Ленивая девочка»</p>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация</p>	<p>1 ч.</p>	<p>Муз.центр, коврики маты.</p>



**Задачи:**

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Вв.ч.:** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

**Осн.ч.:**

1. Упр.: «Маятник».
2. Упр.: «Лисичка».
3. Упр. «Змея»:
4. Упр.: «Гусеница».

**Ритмическая гимнастика.**

Разучивание композиции «Кошки –мышки» (А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино».

**Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов:** (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...

**П/и.** «Охотники и утки» (1 неделя).

**П/и** «Бармалей и куклы» (2 неделя).

**З. ч.:** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

4 ч

Муз.центр, коврики маты,фитбол-мячи.

ноябрь	7.Стретчинг «Все готовятся к зиме»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>- учить выражать движения под музыку;</li> <li>- развивать чувство ритма;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1.Упражнения: зернышко, ходьба.</p> <p>2. Упражнения: жираф, каракатица, фонарик, верблюд, мостик, русалочка, колобок, собачка, пирожок.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3ч.	Муз.центр, коврики маты.
ноябрь	8.Стретчинг «Новый домик»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>- повышать двигательную активность детей;</li> <li>- снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка.</p> <p>2 – комплекс – сказка.</p> <p>3 – релаксация.</p>	1 ч.	

**Задачи:**

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч.: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Осн.ч.:

1. Упр. «Бабочка».

2. Упр. «Елочка».

1. Упр.«Книга». Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

**З.ч.: Упражнение на расслабление «Качаемся».**

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.

**Упражнения с массажными мячами.**

4ч.

Муз.центр,  
маты,  
фитбол-  
мячи.

декабрь	7.Стретчинг «Зимушка- зима»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выразить движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1. Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3 ч.	Муз.центр, коврики маты.
декабрь	8.Стретчинг «Каждый красив по своему»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений; повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация.</p>	1 ч.	Муз.центр, коврики маты.

**Задачи:**

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

**Вводнаяч:** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч.:**

**1.Упр. «Летучая мышь».**

**2.Упр. «Мостик».**

**Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» - разучить (см.приложение )**

«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

**Креативная пауза. П/и «Морская фигура».**

**П/и. «Снежками по мячу» (1 неделя).**

**П/и « Кенгуру» (2 неделя).**

**Заключ.:**

**Упр. На расслабление «Звезда».**

**Упражнения с массажными мячами.**

4 ч.

Муз.центр,  
коврики,  
маты,фитб  
олы

январь	10.Стретчинг «Зимние забавы»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выразить движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3ч.	Муз.центр, коврики маты.
январь	11.Стретчинг НОД «Сказка про щенка Тошку»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>•</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация.</p>	1 ч.	Муз.центр, коврики маты.

**Задачи:**

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв.ч.:**

**Осн.ч.:**

1. «Покачайся».
2. «Ходьба».
3. «Круговые движения рук»
4. «Наклонись».
5. «Ногу подними».
6. «Ложись».
7. «Мостик».
8. «Часы».

**Ритмическая гимнастика «Дракончик Драки»**  
(разучивание) (см. приложение )

**«Морские волки». «Три белых коня»**  
(повторение).

**Креативная пауза:** П/и.: «Замри», П/и.:  
«Придумай движение».

**П.и.:** «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз». (1-2  
неделя).

**П/и:** «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый»  
(3-4 неделя)

**Эстафета:** «Быстрая гусеница».

**Заключительная часть:** Массаж рефлекторных  
зон рук и ног массажными мячами.

4 ч.

Муз.центр,  
коврики,  
маты,фитб  
олы

февраль	13.Стретчинг «Дуют ветры в февраль»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1.Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: бабочка, змея, бег, птица, кошка, веточка, рыбка, горка.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3ч.	Муз.центр, коврики маты.
февраль	14.Стретчинг «Просто так»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация.</p>	1ч.	Муз.центр, коврики маты.



**Задачи:**

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв. ч****Осн.ч.:**

1. Сидя на фитболе, выполнить :
2. Четыре хлопка руками.

**3.Ритмическая гимнастика «Облака», «Буратино», «Дракончик Драки»**  
(Совершенствовать качество выполнения )  
движений.

**4.Упр. «Ножницы»**

**Креативная пауза «Придумай движение».**

**П/и.: «Охотники и утки».**

**П/и.: «Ловишка, бери ленту».**

**Эстафеты:**

**«Веселые котята»**

**«Кенгуру»**

**З.ч.:**

Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп  
массажными мячами

4 ч.

Муз.центр,  
коврики,  
маты,фитб  
олы

март	16.Стретчинг «Таёт снежок...»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выразить движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1. Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: деревце, веточка, Солнечные лучики, гора, цветок, журавль, страус, лисичка, цапля.</p> <p><u>Заключительная часть:</u></p> <p>Упражнение на релаксацию.</p>	3 ч.	Муз.центр, коврики маты.
март	17.Стретчинг «Мы за солнышком идём»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация.</p>	1 ч.	Муз.центр, коврики маты.

**Задачи:**

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Вв ч.:** Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

**Осн.ч.:** Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки». «Морские волки», «Дракончик Драки».

**Креативная пауза. П/и «Играй, играй, мяч не теряй».**

**П/и «Танцевальный марафон».**

**П/и «Замри».**

**Эстафеты:**

**«Быстрая гусеница».**

**«Держи – не урони»** - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

**«Веселые котята».**

**Подвижные игры по желанию детей.**

**З.ч.:** Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

**Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.**

4ч.

Муз.центр,  
коврики,  
маты,фитб  
олы

апрель	19.Стретчинг « Бегут ручки»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выразить движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Вводная часть:</u></p> <p>1.Разминка.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>1. Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: цветок, сорванный цветок, цапля, кустик, пенёк, деревце, велосипед.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3 ч.	Муз.центр, коврики маты.
апрель	20.Стретчинг «Путешествие зёрнышка»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка. 2 – комплекс – сказка. 3 – релаксация</p>	1 ч.	Муз.центр, коврики маты.

май	21.Стретчинг «Весна пришла»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>- учить выражать движения под музыку;</li> <li>- развивать чувство ритма;</li> <li>- формировать правильную осанку;</li> <li>- развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<p><u>Основная часть:</u></p> <p>1. Упражнения: зернышко, ходьба. 2. Упражнения: Домик, слоник, жучок, лягушка, лисичка, кустик, черепашка, солнышко, вафелька.</p> <p><u>Заключительная часть:</u> Упражнение на релаксацию.</p>	3 ч.	Муз.центр, коврики маты.
май	22.Стретчинг «Бывший друг»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>- повышать двигательную активность детей;</li> <li>- снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<p>1– разминка.</p> <p>2 – комплекс – сказка.</p> <p>3 – релаксация.</p>	1 ч.	Муз.центр, коврики маты.
май	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	4 ч.	Муз.центр, коврики, маты,фитб олы	

		<b>Всего</b>	<b>72</b> <b>часов</b>	
--	--	--------------	---------------------------	--

**II год обучения ( 6-7 лет)**

Месяц	Тема, вид ОД	Задачи	Программное содержание	Всего часов	Оборудование
сентябрь	<p align="center"><b>Фитбол-аэробика</b> <b>1 комплекс – танцуем сидя</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ;</li> <li>- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	<p><b>Беседа</b> «Мой веселый, звонкий мяч»</p> <p>Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.</p> <p><b>П/и</b> «Догони мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>	2 ч.	Муз.центр, коврики маты, фитболы.

сентябрь	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повторение общей структуры и содержания занятий фитбол-аэробикой ;</li> <li>- повторение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;</li> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p><b>ОРУ</b> с малым мячом.</p> <p><b>Беседа</b> «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».</p> <p><b>ОВД</b> – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p><b>П/и</b> “Гусеница”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Вибрация» (Приложение)</p>	2 ч.	Муз.центр, коврики маты, фитболы.
----------	-----------------	---	--	------	-----------------------------------



октябрь	Стретчинг 1 комплекс	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Цыпленок и солнышко»</li> <li>2. «Спать пора»</li> <li>3. Сказка «Лесовички»</li> </ol> <p>Сказка «Лесовички» (продолжение)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- упражнения на растяжку;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	4 ч.	Муз.центр , коврики маты.
---------	-------------------------	--	--	------	---------------------------------

октябрь	<p style="text-align: center;"><b>Фитбол-аэробика</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 комплекс – веселый мяч</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p><b>ОРУ</b> сидя на фитболах с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.</p> <p>2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.</li> </ul> <p><b>П/и</b> «Догони мяч»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение)</p>	2 ч.	Муз.центр , коврики маты, фитболы.
---------	--	--	--	------	------------------------------------

октябрь	<p style="text-align: center;"><b>Фитбол-аэробика</b></p> <p style="text-align: center;"><b>2 комплекс – веселый мяч</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память</li> </ul>	<p><b>Разминка.</b> Ходьба. Бег.</p> <p>Ритмический танец «Ковбои»</p> <p><b>ОВД 1.</b> Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.</p> <p>П/и «Быстрый и ловкий»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение )</p> <p><b>Релаксация</b> «Цветок» (Приложение )</p>		
---------	--	---	---	--	--

ноябрь	Стретчинг 2 комплекс - волшебные яблоки	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>- повышать двигательную активность детей;</li> <li>- снижать эмоционально – психическое напряжение</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Кто поможет воробью»</li> <li>2. «Кто я?»</li> <li>3. «Волшебные яблоки»</li> </ol> <p>«Невоспитанный мышонок»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	4 ч	Муз.центр, коврики маты.
--------	--	--	---	-----	--------------------------------

ноябрь	Фитбол-аэробика	<p>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</p> <p>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</p> <p>- упражнять в танцевальных движениях;</p> <p>- развивать внимание, память.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №2</b></p> <p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьбу на месте, не отрывая носков;</li> <li>• ходьбу, высоко поднимая колени;</li> <li>• из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</li> </ul> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ушки» (Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Земля» (Приложение 3)</p>	2 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол-мячи.
--------	-----------------	---	---	------	--

ноябрь	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</li> <li>- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</li> <li>- Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</li> <li>- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>Занятие №1</b></p> <p><b>Разминка.</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД 1.</b> Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p><b>П/и «Бусинки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</b></p> <p><b>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</b></p>	Магнитофон, коврики маты, фитбол-мячи
--------	-----------------	---	---	---------------------------------------

декабрь	Стретчинг «Пусть приходит зима»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Пусть приходит зима»</li> <li>2. «Птица-найденыш»</li> <li>3. «Как у слоненка хобот появился»</li> </ol> <p>«Три брата»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	4 ч.	Магнитофон, маты.
---------	------------------------------------	--	--	------	-------------------

декабрь	Фитбол-аэробика «Прыг-скок команда»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование координации движений и чувства равновесия;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- упражнять в танцевальных движениях;</li> <li>- развивать внимание, память.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД 1.</b> Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар»(Приложение 2)</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»</p>	2 ч.	Магнитофон, коврики маты, фитбол-мячи.
---------	--	--	---	------	--



декабрь	Фитбол-аэробика	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.</li> <li>- Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</li> <li>- Тренировать чувство равновесия и координацию движения.</li> <li>- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</li> <li>- 5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p style="padding-left: 40px;">3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Релаксация</b> «Здравствуй, солнце!»(Приложение 3)</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>	2 ч.	<p>Магнитофон, коврики маты, фитбол-мячи.</p>
---------	-----------------	--	--	------	---

январь	Стретчинг	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> <li>• снижать эмоционально – психическое напряжение.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Рябинка»</li> <li>2. «Королевич-змея»</li> <li>3. «Воробей и карасик»</li> </ol> <p>«Близко и далеко»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- ползание;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития</li> </ul>	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты.
--------	-----------	---	---	------	----------------------------

январь	Фитбол-аэробика	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.</li> <li>- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.</li> <li>- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</li> <li>- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.</li> <li>- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ходьба, бег.</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> 1. 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 style="padding-left: 40px;">2. 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><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
--------	-----------------	---	---	------	--

январь	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</li> <li>- Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений</li> <li>- Тренировать чувство равновесия и координацию движения</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОРУ</b> на фитболе</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b>П/и</b> Эстафета на фитболе</p> <p><b>П/и</b> «Быстрый и ловкий»</p> <p><b>П/и</b> «Паровозик» 2 команды</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
--------	-----------------	--	---	------	--

февраль	Стретчинг «Дуют ветры в феврале»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> <li>• развивать творческое мышление и воображение детей.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Калиф-аист»</li> <li>2. Сказка «Калиф-аист» (продолжение)</li> <li>3. «Хвастунишка» «Лягушка и лошадка»</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- гимнастика для позвоночника;</li> <li>- массаж ног;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты
---------	-------------------------------------	--	--	------	---------------------------

<b>февраль</b>	<b>Фитбол-аэробика</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</li> <li>• Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</li> <li>• Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</li> <li>• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p><b>ОРУ с мячом</b></p> <p><b>ОВД 1.</b> И.п.- 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;</p> <p>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</p> <p><b>П/и « Жуки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</b></p> <p><b>Самомассаж</b>«Этот шарик не простой»</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
----------------	------------------------	---	---	------	--

			<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями</p> <p><b>ОВД</b> Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p><b>П/и</b> “Паровозик”</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер»</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	
март	Стретчинг	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• содействовать развитию физических качеств и формированию движений;</li> <li>• повышать двигательную активность детей;</li> </ul> <p>снижать эмоционально – психическое напряжение</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Верный слуга»</li> <li>2. «Чижики»</li> <li>3. «Как медвежонок сам себя напугал»</li> <li>4. «Еженька»</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация.</li> </ul>	4 ч.	Магнитофон, коврики, маты

март	Фитбол-аэробика «Смелые зайчата»	<p style="text-align: center;"><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</li> <li>- Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</li> <li>- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p><b>П/и</b> «Гонка мячей»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> «Зайцы»</p>	2 ч.	Муз. центр. коврики маты, фитбол мячи
------	-------------------------------------	---	--	------	---



март	Фитбол-аэробика «Ловкий кенгуренок»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.</li> <li>- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li>- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</li> <li>- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.</li> <li>- Формировать привычку к здоровому образу жизни.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ритмический танец с султанчиками</p> <p><b>ОВД 1.</b> И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p><b>П/и « Жуки»</b></p> <p><b>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Гимнастика для глаз «Два мяча»</b></p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
------	--	---	--	------	--

апрель	Стретчинг «Сказка о трех блинах»	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укреплять мышцы тазового пояса, бедер, ног;</li> <li>• учить выражать движения под музыку;</li> <li>• развивать чувство ритма;</li> <li>• формировать правильную осанку;</li> </ul> <p>развивать творческое мышление и воображение детей</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сказка «Змей и королевская дочь»</li> <li>2. Сказка «Змей и королевская дочь» (продолжение)</li> <li>3. «Сказка о трех блинах»</li> </ol> <p>«Странный крокодил»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разминка;</li> <li>- суставная гимнастика;</li> <li>- силовые упражнения;</li> <li>- растяжка;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- гимнастика для развития ощущений, внимания;</li> <li>- релаксация</li> </ul>		
--------	-------------------------------------	---	--	--	--

апрель	Фитбол-аэробика	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</li> <li>- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</li> <li>- Тренировать чувство равновесия и координацию движения</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p><b>П/и</b> «Веселые зайчата»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b></p> <p><b>Гимнастика для глаз</b></p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
апрель	Фитбол-аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма</li> <li>- Тренировать чувство равновесия и координацию движения</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p><b>ОРУ</b> с гантелями сидя на фитболе</p> <p><b>ОВД</b> Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи

май	Фитбол-аэробика	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>- Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</li> <li>- Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>- Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.</li> </ul>	<p><b>Разминка</b> Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p><b>ОВД</b> Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение 2)</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
-----	-----------------	---	--	------	--

май	Фитбол-аэробика		<p><b>Разминка</b> игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p><b>ОВД</b> Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p><b>Дыхательная гимнастика</b> «Ветер» (Приложение )</p> <p><b>Пальчиковая гимнастика</b> (Приложение 4)</p>	2 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи
Май	Подготовка к итоговому занятию и итоговое занятие «Мой друг - ФИТБОЛ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение передавать в движении характер музыки;</li> <li>- умение сочетать движения с музыкой и словом.</li> <li>- освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног, плечевого пояса;</li> <li>- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;</li> </ul>	<p>Подготовка к музыкально-спортивному празднику</p> <p><b>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</b></p>	3 ч.  1 ч.	Муз.центр. коврики маты, фитбол мячи.
		<b>Всего</b>		<b>72 часа</b>	

### **Условия реализации программы.**

Образовательная программа рассчитана для детей 5-6 и 6-7 лет на 2 года обучения. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся 2 раза в неделю по 25-30 минут/ 8 занятий в месяц, всего 72 занятия в год. Формы проведения занятий – игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

### **Формы аттестации**

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

### **Оценочные материалы**

Оценка развития качеств дошкольников, повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств) осуществляется посредством спортивно-оздоровительной работы, через разнообразные, увлекательные, совместные занятия с детьми, обеспечивающие двигательную активность детей, способствующие их эмоциональному подъёму.

### **Методические материалы**

Спортивное оборудование:

1. Спортивный зал;
2. Спортивные коврики по количеству детей;
3. Гимнастические маты;
4. Фитбол - мячи по количеству детей.

Вспомогательное оборудование:

1. Музыкальный центр;
2. Аудио-файлы для музыкального оформления занятий;
3. Комплексы упражнений;
4. Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

## Список литературы

- Анисимов О. “Скрестим пальцы»Айболит”, 2001г. №2.
- Г.И. Погадаев, “ Настольная книга учителя физической культуры” -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
- Потапчук А.А. "Лечебные игры и упражнения для детей". С.-П. 2007.
- М.А. Рунова, “Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей”.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников/М.ГНОМ и Д, 2003г.
- Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. "Фитнес-данс". С.-П. 2007.
- Шилкова И.К., Большев А.С. "Здоровье формирующее физическое развитие". М. 2001.
- Н.А. Фомина–методические рекомендации к программе по ф/в дошкольников «Детский сад-2100»; интернет ресурсы.
- Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – Мн., 1998.