Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детский сад № 13 «Весна» г. Новокубанска муниципального образования Новокубанский район г. Новокубанск Краснодарского края, ул. Халтурина,40

Принято на педагогическом совете Протокол от 31.08.2020№ 1

УТВЕРЖДАЮ Заведующий МДОБУ № 13 _____ И.А. Чавычалова «31» августа 2020 г. Приказ от31.08.2020 № 99-П

Парциальная программа «Фитбол-гимнастика»

Составитель: Инструктор по физической культуре Бичук Т.С.

СОДЕРЖАНИЕ

	(E) MAIIIE	
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы.	3
1.3	Принципы к реализации программы	4
1.4	Значимые для разработки и реализации программы характеристики детей старшего дошкольного возраста (от 5-7 лет)	4
1.5	Планируемые результаты освоения Программы	6
1.6	Диагностика освоения детьми программы	6
1.7	Изучение двигательного развития детей	8
II.	Содержательный раздел	9
2.1	Содержание и планирование оздоровительного процесса с детьми	9
2.2	Этапы освоения программы	11
2.3	Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы	12
2.4	Взаимодействие с родителями детей	12
2.5	Перспективное планирование занятий для детей 5-7 лет	13
2.6	Методические рекомендации	14
III.	Организационный раздел	
3.1	Кадровые условия	16
3.2	Организация режима проведения занятий	16
3.3	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	19
3.4	Организационное обеспечение программы	19
3.5	Обеспечение методическими материалами	19
IV.	Приложение	25
4.1	Комплекс упражнений с фитболами для детей первого года обучения (5-6 лет)	25
4.2	Комплексы дыхательной гимнастики	27
4.3	Упражнения для релаксации	30
4.4	Подвижные игры с фитболом	31
4.5	Анкеты для родителей	36

І. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последнее время сохранение здоровья детей становится приоритетной национальной задачей. За последние годы Правительством РФ разработано и принято ряд документов, направленных на приобщение детей к здоровому, активному образу жизни.

Психологи говорят о создании предпосылок ДЛЯ осознанного отношения к своему здоровью уже в младшем дошкольном возрасте. Для того необходимо овладение «общей чтобы такие предпосылки сложились, произвольностью своего поведения» (Л. С. Выготский), «соподчинение мотивов своих действий» (А. Н. Леонтьев), что достигается в процессе овладения детьми правилами подвижных и спортивных игр. Для этого необходима целенаправленная систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается: у большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Проанализировав ситуацию по данному вопросу в нашем детском саду: провели анкетирование родителей, изучили медицинские карты, пришли к выводу, что перед нашим ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы с детьми по укреплению здоровья, развитию движений. Поэтому у нас возникла идея внедрить в образовательную деятельность современную образовательную здоровьесберегающую технологию «Фитбол – гимнастика». она способствует повышению уровня здоровья современных Так как дошкольников.

Программа составлена в соответствии: с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования приказ Минобрнауки РФ № 1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее ФГОС ДО), Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений».

1.2. Цель и задачи программы

Основной целью программы является: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, коррекция осанки и профилактика плоскостопия.

Использование данной программы создает необходимый двигательный режим, положительный психологический настрой, хороший уровень навыков полученных в ходе занятий. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому развитию.

Исходя из цели программы, предусматривается решение следующих *основных задач*:

- 1. Осуществлять коррекцию осанки и профилактику плоскостопия;
- 2. Формировать правильную осанку;
- 3. Учить правильно выполнять упражнения на фитболе;
- 4. Формировать способность удерживать равновесие на уменьшенной площади опоры;
 - 5. Развивать координацию движений;
 - 6. Развивать силовую выносливость мышц.

1.3. Принципы к реализации Программы

Занятия строятся на следующих основных принципах:

- доступность подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей;
- постепенность от простого к сложному;
- повторяемость и систематичность занятий;
- сотрудничество ДОУ с семьей.

1.4. Значимые для разработки и реализации программы характеристики детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).

Возрастной период от 5 до 7 лет называются периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 - 10 см. Средний рост в 5 лет составляет 106-107 см, а масса тела -17-18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200г, а роста — 0.5см.

1.Опорно-двигательный аппарат. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к 5-6 годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития не одинаковы.

2.Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3-4 лет и к 6 годам не окончено, что необходимо учитывать при проведении занятий по физической культуре.

Позвоночный столб ребенка 5-7 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризируется слабым развитием

сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, при неблагоприятных условиях осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков может образоваться грыжа.

У детей 5-7 лет наблюдается незавершенность стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большого, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания.

В развитии мышц выделяют несколько этапов, среди которых - возраст 6 лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук.

Основной проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторые преимущество перед мальчиками.

2. Органы дыхания. Жизненная емкость легких в среднем составляет 110-1200 кубических см, но она зависит и от многих факторов: длины тела, типа дыхания и др. Максимальная вентиляция легких к шести годам составляет примерно дц в кубе воздуха в минуту. Число дыханий в минуту в среднем — 25. При выполнении гимнастических упражнений она увеличивается в 2-7 раз, а при беге — еще больше.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

3. Сердечнососудистая система. Развитие сердечнососудистой и дыхательной систем. К пяти годам размеры сердца у ребенка увеличиваются в 4 раза. Интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс продолжается на протяжении всего дошкольного возраста.

В первые годы жизни пульс ребенка неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя его частота к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. К 7-8 годам развитие нервного аппарата, регулирующего сердечную деятельность, в основном заканчивается, и работа сердца становится более ритмичной.

4. Высшая нервная деятельность. Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90 процентов размера коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга; дети осознают последовательность событий, понимают сложные обобщения.

В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения.

У детей 5-6 лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов.

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей 5-6 летнего возраста.

Физическое развитие и здоровье. Всего детей – 24.

Группы здоровья детей:

1 группа –33,33%(8чел)

2 группа – 58,33% (14чел)

3 группа – 8,34% (2 чел)

Характеристика индивидуальных особенностей развития детей 6-7 летнего возраста.

Физическое развитие и здоровье. Всего детей - 24.

Группы здоровья детей:

1 группа – 33,33% (8чел)

2 группа – 62,5% (15 чел)

3 группа – 4,17% (1 чел)

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы предполагается, что ребенок овладеет определенным уровнем физических способностей:

- -у детей улучшится осанка;
- -дети научатся правильно выполнять упражнения на фитболе;
- -у детей будет сформирована способность удерживать равновесие на уменьшенной площади опоры;
- будет развита координация движений;
- будет развита силовая выносливость мышц.

1.6. Диагностика освоения детьми программы

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, по состоянию их опорнодвигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Показатели выполнения:

- (+) правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- (+/-) неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- (-) ребенок не может выполнить задание уже на втором движении, отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

- А пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.
- В ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см, вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.
- C ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Задания для детей 6-7 лет

- A-в течение 10 сек. Ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.
- В ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть потурецки, затем встать.
- С ребенок должен преодолеть расстояние 5м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

1.7. Изучение двигательного развития детей

Первого года обучения (5-6лет)

И. ребенка		сихо звит	мото че	рно	e		Cd	орм	иро	ванн	ость	осн	ОВНІ	ых д	виж	ений	Ĭ	
	A		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Второго года обучения (6-7 лет)

И. ребенка	Психомоторное развитие			Сформированность основных движений														
	A		В		С		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание:

Под номерами таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка:

1 – ходьба, 2 – бег, 3 – прыжки, 4 – ползание, лазание, 5 - равновесие, 6 – катание, бросание, ловля, метание.

 ${\bf H}$ – начало года, ${\bf K}$ – конец года.

II. Содержательный раздел

Настоящая Программа рассчитана на два года.

Структура оздоровительных занятий следующая:

- *вводная часть* разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения;
- *основная часть* физическая нагрузка чередуется с отдыхом и расслаблением. Включает упражнения, сидя на мяче и прыжки (развитие координации движений и выносливости), упражнения, лежа на мяче (тренировка силовой выносливости мышц). Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску;
- заключительная часть расслабление и аутотренинг.

Все образовательные задачи решаются путем соответствующего подбора игр и игровых упражнений, рационального распределения и чередования объема физических нагрузок.

Программа рассчитана на ее освоение в течение двух лет, предназначена для детей 5-7 лет с нарушением осанки и плоскостопием.

Фитбол - в переводе с английского «мяч для опоры», одна из эффективных современных здоровьесберегающих технологий, которая направлена на сохранение и стимулирование здоровья дошкольников. Фитбол – гимнастика силовое направление фитбола, когда тренируются практически все мышцы.

2.1. Содержание и планирование оздоровительного процесса с детьми

При работе с детьми, необходимо делать акцент на работе посредством игры и строить этот процесс на основе адаптированных для возможностей Игровые ребенка упражнений И игр. задания придают обучению положительную эмоциональную процесс изучения окраску, делают действий, способностей более двигательных развития двигательных привлекательным. Особое место отводится методу имитации, так как подражательность, легкая внушаемость - характерные основные особенности нервно-психического развития дошкольников. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многобразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких МЫШЦ В коре ГОЛОВНОГО значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Поэтому одно из условий успешного обучения играм и упражнениям с мячами - многократное, совместное со взрослыми и всеми детьми повторение действий при условии частой смены работы и отдыха. Каждый ребенок выполняет задания рядом и вместе с другими детьми, реализуя при этом свои возможности.

Чтобы мяч стал любимым детьми, необходимо научить дошкольников умело использовать все его возможности. Игры и упражнения с мячом

развивают внимание, ловкость, координацию, реакцию на предмет, аккуратность и точность движений, смелость, умение взаимодействовать с партнером, а еще помогут детям понимать друг друга, улучшают их И, эмоциональное состояние И дисциплинируют. конечно являются эффективным средством оздоровительной работы.

Особенно велика И многогранна ценность упражнений на гимнастических надувных мячах - фитболах, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основной группы мышц и вестибулярного аппарата. Упражнения, выполняемые при уменьшенной площади опоры и разных исходных положений головы, рук, ног, туловища, улучшают координацию движений, закрепляют правильную осанку. Дети ощущают положение своего тела в пространстве – у них вырабатывается так называемая схема тела, позволяющая и в дальнейшем принимать заданную позу. Усложнение упражнений в равновесии достигается за счет последовательного уменьшения площади опоры, а также перемещения центра тяжести (поднимание рук, отведение ноги, повороты и.т.д) при этом чем чаще меняется исходное положение, тем более дифференцированно работают мышцы и более четкой становится координация движений.

Являясь подвижной опорой, способствует ИЯЧ тренировке вестибулярного сердечно-сосудистой И дыхательной аппарата, систем. Фитболы позволяют задействовать даже те группы мышц, которые «не работают» при выполнении других видов упражнений. При выполнении упражнений на мяче, чтобы сохранить устойчивое положение, центр тяжести занимающегося должен совпадать центром мяча. Вот почему занятия на великолепно развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, вестибулярный аппарат. Кроме того, «криво» сидеть на мяче просто невозможно, теряется равновесие и баланс, что неизбежно приведет к падению. Поэтому одна лишь правильная посадка на фитболе способствует формированию сложно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Таким образом, упражнения на неустойчивой опоре с ограниченной площадью способствуют целенаправленной выработке оптимального двигательного стереотипа, улучшению стереотипа, улучшению равновесия и развитию двигательного контроля, а также укреплению и расслаблению различных мышц.

Перспективное планирование занятий дошкольников среднего возраста строится на основе использования следующих заданий по освоению и закреплению навыков владения мячом:

2.2. Этапы освоения программы

Учитывая основные принципы обучения: постепенность и доступность, занятия с детьми первого года обучения целесообразно планировать и проводить с обычными мячами: малыми, средними, и только в конце учебного года дошкольники осваивают:

Первый этап упражнений с использованием фитбола: - дать представления о форме и физических свойствах фитбола; - обучить правильной посадке на фитболе; - познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений (сидя, лежа, в присяде).

Второй этап освоения упражнений с использованием фитболов решает следующие задачи: - научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; - научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); - обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; - научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Эти задачи решаются на втором году обучения.

Третий этап освоения упражнений с использованием фитболов: научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в единой для всей группы темпе; научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; - совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

2.3. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации программы

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются следующие методы и приемы

Методы	Приёмы
Наглядный	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и
метод	использование наглядных пособий (в данном возрасте
	применяются, когда детей знакомят с новым упражнением);
	имитация; зрительные ориентиры.
	2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.
	3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь
	инструктора по физической культуре.

Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений,
	сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический	Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
метод	проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Современная образовательная технология: фитбол

2.4. Взаимодействие с родителями детей

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты. Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика — залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и.т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

2.5. Планирование занятий для детей 5-7 лет

Месяц /Задачи:	Основная часть	Упражнения	Заключительная
			часть
			подвижные
			игры
Сентябрь	Упражнения с	«Ходьба на мяче»,	«Поезд»,
1.Дать представление о	гимнастическими	«Часики», «Ветер	«Гусеница»
форме и физических	мячами – комплекс 1	дует», «Катились	
свойствах фитбола.		колеса», «По	
2.Разучить правильную		ровненькой дорожке»,	
посадку на фитболе.		«Я бегу, бегу, бегу»	
3.Ознакомить с			
правилами техники			
безопасности			
выполнения			
упражнений на			
фитболе			
4.Формировать и			
закреплять навык			
правильной осанки.			
5.Воспитывать			
дружеское			
взаимоотношение			
между детьми.			

0	X 7		.n.×
Октябрь	Упражнения с	«Экскаватор»,	«Зайцы и волк»
1.Учить базовым	гимнастическими	«Пловец», «Самолет»,	
положениям при	мячами - комплекс 2	«Колобок»,	«Пингвины на
выполнении		«Стрекоза», «По	льдине»
упражнений в партере		дорожке»	
(сидя, лежа, в приседе).			
2.Ознакомить с			
приемами			
самостраховки.			
3. Формировать опорно-			
двигательный аппарат			
и закреплять навык			
правильной осанки			
Ноябрь	Упражнения с	«Маятник»,	«Найди свой мяч»
1. Научить сохранению	гимнастическими	«Лисичка», «Змея»,	«Паровозик»
правильной осанки при	мячами- комплекс 3	«Гусеница»,	
выполнении	The state of the s	«Спортсмен»,	
упражнений для рук и		«Гимнаст»	
ног в сочетании с			
покачиваниями на			
фитболе.			
2.Обеспечивать			
осознанное овладение			
движениями, развивать			
самоконтроль и			
самооценку при			
выполнении			
упражнений.			
3.Побуждать к			
проявлению			
настойчивости при			
достижении конечного			
результата, стремления			
к качественному			
выполнению			
движений.			
4.Воспитывать			
доброжелательные			
отношения со			
сверстниками в			
совместной			
двигательной			
деятельности			
Декабрь	Упражнения с	«Бабочка», «Елочка»,	«Ловишки на
1. Научить сохранению	гимнастическими	«Книга»,	мячах», «Снежная
осанки при	мячами- комплекс 4	«Снежинки»,	крепость»
уменьшении площади	MATERIAL ROBINITIONS T	«Спортсмены»,	
опоры.		«Гимнасты»	
2. Обучать			
упражнениям на			
сохранение равновесия			
с различными			

положениями на			
фитболе.			
3. Тренировать чувство			
равновесия и			
координацию			
движения.			
4. Укреплять			
мышечный корсет,			
формировать навык			
правильной осанки			
Январь	**	«Летучая мышь»,	«Веселые зайчата»,
1.Научить выполнению	Упражнения с	«Мостик», «Пловцы»,	«Эстафеты»
упражнений в	гимнастическими	«Улитка», «Силачи»,	1
расслаблении мышц на	мячами- комплекс 5	«Мяч по кругу»	
фитболе.		13 3	
2.Формировать опорно-			
двигательный аппарат			
и закреплять навык			
правильной осанки.			
3.Обеспечивать			
осознанное овладение			
движениями, развивать			
самоконтроль и			
самооценку при			
выполнении			
4.Тренировать чувство			
равновесия и			
координацию			
движения			
Февраль	Упражнения с	«Покачайся», «Ходьба	«Горячая
1. Научить выполнению	гимнастическими	вокруг себя сидя на	картошка», «А ну-
упражнений на		мяче», «Экскаватор»,	ка обгони!»
растягивание с	мячами- комплекс 6	«Мостик», «Часы»,	Nu coronn.
использованием		«Силачи»	
2. Научить выполнению			
комплекса			
общеразвивающих			
упражнений с			
использованием			
фитбола в едином для			
всей группы темпе			
3.Содействовать			
развитию			
адаптационных			
возможностей и			
улучшению			
работоспособности			
детского организма			
4.Побуждать к			
проявлению			
_ *			
настойчивости при достижении конечного			
т лостижении конечного			

	T		_
результата, стремления			
к качественному			
выполнению			
движений.	77	V. C	
Mapm	Упражнения с	«Ходьба не отрывая	«Охотники и утки»,
1.Совершенствовать	гимнастическими	носок», «Прыжки»,	«Ловишки»
качество выполнения	мячами- комплекс 7	«Ножницы»,	
упражнений в		«Гимнасты»,	
равновесии		«Силачи», «Пловец»	
2.Совершенствовать			
навык выполнению			
комплекса			
общеразвивающих упражнений с			
использованием			
фитбола в едином для			
всей группы темпе.			
3. Формировать интерес			
к систематическим			
занятиям физическими			
упражнениями.			
4. Укреплять			
мышечный корсет,			
формировать навык			
правильной осанки.			
1			
Апрель	Упражнения с	«Кошечка», «Медведь	«Тучи и
Апрель 1.Совершенствовать	Упражнения с гимнастическими	«Кошечка», «Медведь идет», «Зайка»,	«Тучи и солнышко», «Успей
_	-	идет», «Зайка», «Прыжки»,	
1.Совершенствовать	гимнастическими	идет», «Зайка»,	солнышко», «Успей
1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки»,	солнышко», «Успей
1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4.Тренировать чувство	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4.Тренировать чувство равновесия и	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4.Тренировать чувство равновесия и координацию	гимнастическими	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей
1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4.Тренировать чувство равновесия и координацию движения	гимнастическими мячами- комплекс 8	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение мяча головой»	солнышко», «Успей догнать»
1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Тренировать чувство равновесия и координацию	гимнастическими мячами- комплекс 8	идет», «Зайка», «Прыжки», «Лисичка», «Ведение	солнышко», «Успей

		C	
качество выполнения	мячами - комплекс 9	«Силачи», «Ведение	
упражнений в		баскетбольного мяча	
равновесии.		на месте, сидя на	
2.Совершенствовать		мяче»	
навык выполнения			
комплекса			
общеразвивающих			
упражнений с			
использованием			
фитбола в едином для			
всей группы темпе.			
3. Формировать опорно-			
двигательный аппарат			
и закреплять навык			
правильной осанки.			
4.Воспитывать			
доброжелательные			
отношения со			
сверстниками в			
совместной			
двигательной			
деятельности.			

2.6. Методические рекомендации

Эффективность использования фитболов на кружковых занятиях будет достигнута при выполнении следующих *методических рекомендаций*:

- фитболе правильная посадка на предусматривает оптимальное взаиморасположение всех звеньев тела. Посадка на мяче считается правильной, если угол между туловищем и бедром, бедром и голенью и стопой равен 90 градусов, голова приподнята, спина выпрямлена, руки фиксируют мяч ладонями сзади, ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Такое положение на мяче способствует устойчивости и симметричности – главным условиям сохранения правильной осанки;
- рационально регулировать нагрузку в занятии в зависимости от возраста. Дозировка, объем, и интенсивность достигается определенным числом повторений, темпом выполнения, изменением площади опоры, времени нагрузки и отдыха, использованием различных предметов, музыки и пр.;
- правильно и своевременно применять страховку, самостраховку и помощь для профилактики травматизма. Необходимо безопасное расположение на мяче, вдали от мебели или других предметов. Кроме того, на полу и одежде занимающегося не должно быть никаких острых предметов, чтобы не повредить себя и мяч. Для занятий необходимо

- надевать удобную одежду, не мешающую движениям и нескользкую обувь;
- начинать с простых упражнений и облегченных исходных положений, постепенно переходя к более сложным;
- ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт;
- избегать быстрых и резких движений, скручивания в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, нагрузка по оси повреждают межпозвоночные диски, увеличивают нестабильность позвоночнодвигательных сегментов, нарушают мозговое кровообращение;
- при выполнении упражнений лежа на мяче не задерживать дыхание, особенно это касается положения лежа на мяче на животе, так как длительное сдавливание диафрагмы и живота затрудняет дыхание;
- при выполнении лежа на мяче на спине и на животе голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию;
- > при выполнении упражнений мяч не должен двигаться;
- при выполнении упражнений с упора руками на полу ладони должны быть параллельны друг другу и располагаться на уровне плечевых суставов;
- упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на растягивание и расслабление;
- ➤ на каждом занятии стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения, важна эстетика выполнения упражнений;
- каждое упражнение повторять, начиная с 3-4 раз, постепенно увеличивать до 6-8 раз и 6-8 повторений. Упражнения выполнять последовательно, с чередованием нагрузок на разные группы мышц в разных исходных положениях. В конце занятия использовать упражнения для восстановления дыхания и в расслаблении.
- ➤ занятия проводятся с подгруппой 10-12 детей. Продолжительность их постепенно увеличивается от 15-20 минут до 25-30 минут в зависимости от физической подготовленности и состояния здоровья детей. Темп выполнения упражнений медленный и средний.

ІІІ. Организационный раздел.

3.1. Кадровые условия.

Для реализации деятельности кружка «Фитбол-гимнастика», инструктор по физической культуре прошла курсы инструктора лечебной физкультуры, массажиста.

3.2. Организация режима проведения занятий

Группа	Время	Неделя
первый год обучения	20-30 мин.	1 раз в неделю
(старшая группа 5-6		
лет)		
второй год обучения	20-30 мин	1 раз в неделю
(подготовительная		
группа 6-7)		

3.3. Особенности традиционных событий, праздников, мероприятий

В соответствии с требованиями ФГОС ДО, в программу включен данный подраздел, посвященный особенностям традиционных событий, праздников, мероприятий. Ежегодно весной по традиции в нашем детском саду проходит «День здоровья». Осенью и зимой проводится по одному спортивному развлечению.

3.4. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ содержательна, насыщенна, трансформируема, полифункциональна, вариативна, доступна и безопасна.

Насыщенность среды соответствует возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Для занятий в ДОУ функционирует спортивный зал.

Во всех групповых помещениях МКДОУ – детский сад «Солнышко» имеются физкультурные центры. Наполняемость центров зависит от возраста детей.

центр	содержание
активности	
	Мячи малые и средние разных цветов. Мячики массажные разных цветов
	и размеров.
	Обручи.

Канат, веревки, шнуры.
Флажки разных цветов.
Гимнастические палки.
Кольцеброс.
Кегли.
«Дорожки движения».
Мишени на ковролиновой основе с набором дротиков и мячиков на
«липучках».
Длинная и короткая скакалка.
Летающая тарелка (для использования на прогулке).
Нетрадиционное спортивное оборудование.
Массажные и ребристые коврики.
Коврики для коррегирующей гимнастики

3.5. Организационное обеспечение программы

$N_{\underline{0}}$		
1.	Флажки разноцветные	30
2.	Мяч-фитбол для гимнастики (диаметр не менее 55см)	15
3.	Мячи большие	15
4.	Мячи средние	20
5.	Мячи малые	20
6.	Музыкальный центр с 2 колонками	1
7.	Диски с записями для НОД	3
8	Коврики	15

3.6. Обеспечение методическими материалами

- 1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003»,.
- 2. Журнал «Дошкольное воспитание» № 6.2005 год, № 7.2008 год, № 10.
- 3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/.-2-е изд.,испр. и доп.-М.:АРКТИ,2.
- 4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 1. 64 с.
- 5. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского,.- 120 с.
- 6. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб.,.
- 7. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ,

- 8. Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания. М.: ФиС,.Т. 1, с. 85.
- 9.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. СПб.: Речь,.- 176 с.
- 10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. М.: Терра-Спорт,. 72 с.
- 11. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб.: Речь,

Приложения

4.1. Комплекс упражнений с фитболами для детей первого года обучения (5-6 лет)

1.12		,
	2. Отбивание мяча от пола.	
2 1	2. Отоивиние мячи от поли. 	
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
	,	
2.3.		
24	· ·-	
2.7.		
2.5.	· ·- ·	
	3. Подбрасывания и броски	
3.1.		
		,
<i>3.2.</i>		
	- ,	
	· · ·	,
		,
<i>3.4</i> .	,	•
<i>3.5</i> .	· ·- · · ·	
	4. Прокатывание в парах.	
4.1.	· ·- ,	
	, ,	
<i>4.2.</i>	,	
<i>4.3</i> .		
	,	
4.4.		
<i>4.5</i> .	,	
	,	
4.6.	· ·- · · ·	360
	•	
<i>4.7</i> .	· ·- · · ·	
	5. Перебрасывание и броски в парах.	
5.1.	· ·- · ·- ,	
5		
5.2	_ (

4.2. Комплексы дыхательной гимнастики

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической г грузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяется состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос (5-10)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя. Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

- 1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
- 2. Медленный, плавный выдох живот медленно втягивается к спине.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен**трировать** свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

- 1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
- 2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. 6-10 .

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких. Исходное положение -

лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. 4-8 .

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

- 1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
- 2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
- 3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. 3-4 .

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

- 1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
- 2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
- 3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обни- мая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

3-4

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы.

4-8.

Губы «трубкой»

- 1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.
- 2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.
- 3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. 4-6 .

Ушки.

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

4-5

Пускаем мыльные пузыри

- 1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
- 3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
- 4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

3-5

Язык «трубкой»

- 1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
- 2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
- 3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3-5 секунд.
- 4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

4-8

Hacoc

- 1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. 2. Выполнять наклоны вперед вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
- 3. Выдох произвольный.

3—

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

4.3. Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «Медуза».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация» (.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.



Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

4.4. Подвижные игры с фитболом

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга. На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые. При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

- , ,

?

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за

спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

· , :

, , !

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

, ,

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок по возможности слуху отгадай. Кто я?

). Ты глаза не открывай, а по

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания.

- А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.
- Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

4.5. Анкеты для родителей

Анкета для родителей «Спорт и традиции Вашей семьи».

Цель - выявить традиции семей дошкольников, увлечения ребенка и его близких, особенности семейного микроклимата и отношения близких людей к ребенку.

- 1. Как и где вы отмечаете семейные праздники?
- 2. Существуют ли особые традиции при проведении торжеств?
- 3. Какое участие в семейных праздниках принимает ребенок?
- 4. Сколько времени Вы тратите на занятия с ребенком дома:
- а) 1-2 часа ежедневно
- b) от 3-х часов ежедневно
- с) 1 2 часа в неделю
- d) от 3-х часов в неделю
 - 5. Самый любимый совместный (я + ребенок) вид деятельности:
- а) для Вас
- b) для ребенка
 - 6. Участвовали ли вы когда-нибудь в спортивных семейных мероприятиях?
 - 7. В каких досуговых мероприятиях ДОУ Вы хотели бы участвовать? по форме проведения:
- а) Походы
- b) праздники
- с) Спортивные игры, конкурсы, эстафеты.
 - 8. Считаете ли Вы, что у Вашего ребенка есть особые способности, таланты? Какие?
 - 9. Есть ли в доме спортивный снаряд? Какой?
 - 10.Посещаете ли Вы спортивный клуб, спортивную секцию?

(Вы и ребенок) Какой (ую)?

Изучение мнения родителей о качестве оказания образовательных услуг, при реализации части ООП ДО, формируемой участниками образовательных отношений.

(«Фитбол – гимнастика»)

№	ответы	да	частично	нет	затрудняюсь
п/п	вопросы				ответить
1.	Владеете ли Вы информацией о работе				
	учреждения:				
	а) о целях и задачах дошкольного				
	учреждения				
	б) о режиме работы дошкольного				
	учреждения				
2.	Известно ли Вам, что Ваш ребенок				
	посещает кружок «Фитбол –				
	гимнастика»				
3.	Как Вы считаете, полезна ли эта				
	деятельность для Вашего ребенка				
4.	Как Вы считаете, в детском саду				
	созданы комфортные и безопасные				
	условия для детей на занятиях				
	«Фитбол – гимнастики»				
5.	С интересом ли Ваш ребенок посещает				
	занятия кружка				
6.	Удовлетворяет ли Вас и Вашего				
	ребенка материально-техническое				
	оснащение на занятиях кружка				
7.	Удовлетворены ли Вы качеством				
	предоставляемых образовательных				
	услуг Вашему ребенку				

Благодарим за сотрудничество!