**Фитбол – гимнастика в детском саду**

Автор-составитель:

**Инструктор физкультуры**

**Буренкина Н.В**

Оглавление

I Введение……………………………………………………………………..3

II. Технология и этапы работы…………………………………….6

III. Теоретико – практические основы программы…………………………11

IV. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе…..14

V. Список литературы……………………………………………………….30

**ВВЕДЕНИЕ.**

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

**Программа предусматривает:**

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.

2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «Детство»

3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МДОУ д/с №4 «Сказка» рассчитана на 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал,

- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.

- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;

- составить график занятий и совместной деятельности;

совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

**Цель:**    развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики  на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи:**

* Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
* Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
* Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
* Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

 - предсказывать последствия действия или события;

- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

**Педагогические средства, используемые при реализации программы.**

Для решения поставленных задач планируется использовать следующие методы:

* Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда,  рассказ, беседа, литературные ( разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
* Наглядные – показ, имитация, участие инструктора  по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
* Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
* Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
* Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
* Смена способов выполнения упражнений.
* Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

     Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

**II. Технология и этапы работы.**

      Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

      Для этого  разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который  направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В  составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана  я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой  - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу

 С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротреннинг для дошкольников».

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

**Средства фитбол- гимнастики. для детей:**

* Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
* Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
* Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
* Профилактико-коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др.заболеваний).
* Подвижные игры и эстафеты.
* Креативные игры и упражнения
* Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

      Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей . Поэтому провела комплексное обследование .(приложение1)

В программу комплексного обследования детей  включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;

- диагностика двигательной подготовленности;

- оценка двигательного творчества детей.

-Мониторинг состояния здоровья детей, проводимый с периодичностью 2 раза в год (май, декабрь). Учёт заболеваемости детей, контроль физической подготовленности.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

* Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата , внутренних органов и др.)
* Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
* Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

         Определила требования к проведению занятий фитбол-гимнастикой (приложение №3)

Весь процесс обучения упражнениям я условно разделила на три этапа:

* Этап начального обучения упражнения;
* Этап углубленного разучивания упражнения:
* Этап закрепления и совершенствования упражнения.

**На начальном этапе (3 месяца) сентябрь – ноябрь** создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает  образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

   Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

   Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

     На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомлю с правилами работы с большим мячом. Учу основным исходным положениям

 фитбол- гимнастики, Для решения этих задач применяю упражнения:

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки- мышки»…

**Этап углубленного разучивания упражнения - Декабрь – Февраль.**

характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения  на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

    На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола,  более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу… Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группе темпе.

**Этап закрепления и совершенствования** **– Март – Май.**

характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

    Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

    Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

     Занятия кружка провожу 1 раз в неделю – 4занятия в месяц. План

составляю помесячно, чтобы иметь возможность отработать основные упражнения, движения, композиции. Для создания наибольшего интереса  к занятиям кружка подбираю  игровой материал, песенные композиции, подвижные игры. В своей работе использую  материалы из – Программы «Фитбол-гимнастика в детском саду» У.Г. Сайкиной, С.В.Кузьминой, «Фитбол-аэробика для детей» - учебно-методическое пособие; А.А.Овчинниковой, Т.С.Потапчук «Двигательный игротреннинг для дошкольников». На их основе составляю свои композиции, подвижные игры и упражнения. Поощряю детское творчество, использую на занятиях движения  в композициях. игры, придуманные детьми.

  Все занятия составляю согласно педагогическим принципам.

Занятие по фитболгимнастике составляю из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и  расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия согласно САН Пин 2010 в подготовительной группе – 30 мин.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Однако задачу формирования стойкого интереса к физическим упражнениям, привычку к здоровому образу жизни невозможно решить без участия родителей. Поэтому на протяжении всего года идет активное взаимодействие с родителями  - консультации, открытые занятия, показ музыкальных композиций на детских утренниках и родительских собраниях, мастер-классы с родителями.

В конце года проведено контрольное диагностирование детей.

По результатам итогового мониторинга показатели развития физических качеств детей значительно возросли детей (см. приложение№1)

Можно отметить, по данным диагностики, что проведенный анализ показал уровень показателей развития физических качеств детей до начала  проведения диагностики - были низкие показатели значений, а по окончанию диагностирования показатели значительно возросли.

Также было выяснено, что на протяжении кружковой работы у детей наблюдается положительная динамика в развитии физических качеств, с учетом того, что в каждой поло- возрастной группе свои нормативные требования по показателям развития физических качеств. Следовательно, программа кружка достаточно эффективна.

Данные материалы можно широко использовать в массовой практике  полностью и частично: как фрагмент рядового физкультурного занятия – общеразвивающие упражнения на мячах , подвижные игры и эстафеты во водной, основной или заключительной части занятия; в самостоятельной деятельности детей – креативные игры и упражнения, подвижные игры; индивидуальной работе с детьми для профилактики и коррекции заболеваний опорно-двигательного аппарата.

**III. Теоретико – практические основы программы.**

Фитбол в переводе с английского означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Швейцарские врачи в 1909 году первыми стали использовать мячи большого размера для лечения людей с заболеваниями позвоночника. Ими была проведена большая исследовательская работа. И с тех пор мяч активно используется для занятий по лечебной физкультуре в оздоровительных целях во многих клиниках мира.

Первую попытку использования фитбола в системе оздоровительных занятий предприняли в США Майк и Стефания Моррис в 1992 году. Проведенные учеными исследования позволили разработать программы и методику занятий, которые послужили стимулом для дальнейшего развития этого направления.

В начале 1996г. В Италии прошел Первый Международный семинар по фитбол- тренировкам, в котором при няло участие 9 стран, в том числе и Россия. В Санкт-Петербурге на базе творческого развития этой проблемой

занимаются Г.Г.Лукина и А.А.Потапчук.               В 1997году начал свою работу учебно-оздоровительный центр «Фитбол» в Москве.

С 2000 года в РГПУ им А.И.Герцена авторами Е.Г.Сайкиной и С.В.Кузьминой впервые были разработаны программы по фитболаэробике «Танцы на мячах» для детей дошкольного, школьного  возраста.

Проведенные исследования показывают  большие возможности применения фитбола в различных целях– оздоровительной направленностью, широким спектром воздействия на физическую подготовленность и физическое развитие занимающихся. Поэтому с каждым годом все больше дошкольных учреждений стремятся внедрить в практику оздоровительной работы упражнения на фитболах.

***«Золотые правила» фитбол – гимнастики:***

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.

2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.

3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.

4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.

5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

8. Выполняя на мяче упражнения лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.

11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке на занятии с мячами.

12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.

13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.

14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.

Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

**IV. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.**

**Сентябрь.**

**Задачи:**

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

**1 – 15 – диагностика: оценка физического и психомоторного развития, знакомство с «Золотыми правилами» фитбол – гимнастики. Обучение правильной посадке на мяче.**

**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»**

И.п.: сидя на мяче.

     Мы в лес пойдем,                   Руки перед собой поднять вверх;

     Детей позовем:                       руки перед собой опустить вниз;

     Ау ау, ау!                                 На А широко открыть напряженные руки,

                                                  У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

     Мы в лес пойдем,                    Руки перед собой поднять вверх;

     Там грибов наберем                руки перед собой опустить вниз.

     Ау, ау, ау!                                 На А широко открыть мягкие руки,

                                              У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

1. **Упр. «Тик – так».**

И.п.: сидя на мяче.

   Тик – так, тик – так…         По два наклона головы влево и вправо;

   Я умею делать так:              Поднимать одновременно плечи,

   Влево – тик, вправо – так.  По два наклона головы влево и вправо;

   Тик – так, тик – так.            По два наклона головы влево и вправо.

**3.Упр. «Ветер дует».**

     Ветер дует нам в лицо.            Покачивание рук над головой.

                                                        Наклоны туловища вправо –влево,

     Закачалось деревцо                  Руки сцепить в кольцо над головой.

                                                         Покачивание рук над головой.

      Ветер тише, тише, тише-         Руки опустить вниз,

      Деревцо все выше, выше.        Встать на ноги перед мячом. (3р.)

**4.Упр.: «Катились колеса».**

         И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

       Катились колеса, колеса,         Откатить мяч руками, потянуться за

       Колеса.                                       ним вперед , вернуться в и.п.

       Катились колеса все вправо,     Откатить мяч руками, потянуться за ним,

       Все  косо .                                         вернуться в и.п.

       Скатились колеса на луг                 Откатить мяч.

       Под откос.

       И вот что осталось от этих колес.   Вернуться в и.п.

**5.Упр. «Поглядите боком..»**

**И.п.:**сидя на мяче.

    Поглядите: боком, боком             Поворот туловища влево, отвести

                                                              левую  руку назад, посмотреть на нее.

   Ходит галка мимо окон.                 Поворот туловища вправо, отвести

                                                             правую руку назад, посмотреть на нее.

  Скок-поскок да скок поскок,          Руки на поясе, покачивание на мяче.

  Дайте булочки кусок!

**6.Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке                   В положении лежа на спине

Шагают наши ножки,                       ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки                        перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам.                         К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам,           Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух!                                     Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

                                                            Снова на пол.

**7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу».                            Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью,                      Одновременно двумя ногами ударить

                                                             по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам                     Легкий бег.

И пойду на место сам.                       Ходьба на месте сидя на мяче.

**Осн. дв.:**Перебрасывание мяча в парах.

                    Броски мяча двумя руками.

                    Толкание мяча развернутой ступней,

                    Толкание мяча ладошками.

                     Прыжки на мячах.

**Подвижная игра: «Мишка бурый»**(см  приложение № )

**3ч.: Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».**

**Октябрь.**

**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».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят                   Повороты головы вправо, затем влево.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели,                 Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели.               Одновременные круговые движения плечами

**2.Упр. «Не под окном, а около»**

 Не под окном, а около                 Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало.                  Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало,                  Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около.                 В соответствии с ритмом слов.

**3.«Раз, два, три…»**

Раз, два, три,четыре…                 Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире!               Вытянуть руки в стороны, затем ноги на

                                                       ширину плеч.

Влево, вправо поворот,               Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед,                             Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.                                      на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции **«Облака» (1-2 неделя), « Буратино» (3-4 неделя).**(см. А.А Потапчук.Т.С.Овчинникова  «Двигательный игротреннинг 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» (1-2 неделя).**

**П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).**

**З.ч.:** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. (приложение№)

**Ноябрь.**

**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».**

Качаться я весь день подряд

                          Для вас , ребята, очень рад.

                          Я –маятник – трудяга,

                          Хоть и устал, бедняга.

**И.п.:** Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые  две строчки, мяч  в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2.Упр.: «Лисичка».**

  Рыжая лисичка

                              По лесу бежала,

                              Хитрая лисичка

                              Хвостиком махала.

                              А за ней собаки,

                              Злые забияки,-

                              Хвостиком вильнула,

                              Собак обманула.

**И.п.:**Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.( при выполнении упр.следить. чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**Упр. «Змея»:**

         По делам змея ползет.

                                 Говорят, ей не везет.

                                 Все в лесу ее боятся,

                                 Лучше вовсе не встречаться.

**И.п.:**Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч , руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

**4.Упр.: «Гусеница».**

                                     Медленно гусеница

                                     По листочку ползет,

                                     Из пушинок путаницу

                                     На спине везет.

**И.п.:**Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**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»**(1-2неделя).

**П/и «Бармалей и куклы»** (3-4 неделя).

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

**Декабрь.**

**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.

**Вв.ч.:**Ходьба и бег по кругу и врассыпную 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».**

Бабочка летает летом на ветру,

                                      Бабочка играет с солнышком в саду.

                                      За бабочкой капризной мне не уследить.

                                      Крыльев жест волшебный мне не повторить.

**И.п.:**Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями  друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

**2.Упр. «Елочка».**

Маленькая елочка

                                     Росла без печали,

                                     Буйны ветры елочку

                                     Ласково качали.

                                           Закружили елочку

                                           Зимние метели,

                                           Каждую иголочку

                                           В серебро одели.

**И.п.:** Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую  - в стороны;

- на третью – в стороны – вверх;

- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

1. **Упр.«Книга».**

                                           Книги мальчики листают,

Книги девочки читают,

                                           Книги дети берегут,

                                           Ну а мышки их жуют.

                                           Книги все уж пролистали,

                                           Книги все уж прочитали,

                                           А у мышек – вот беда –

                                           Нынче кончилась еда.

**И.п.:**Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;  на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика  «Три белых коня» - разучивание (см. приложение № )

«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.**

**Январь.**

**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 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».**

                               Ну, посмотри, как я хороша,

                               Есть когти, крылья – добрая душа.

                               Ночью летаю, днем тихо сплю,

                               Кошек уважаю, но их не люблю.

**И.п.:** Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п…, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упр. «Мостик».**

Журчит вода, ручей журчит

                                О чем сказать он нам спешит?

                                Поможет мостик перейти

                                Через ручей друзьям в пути.

**И.п.:**     Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем,  переступая ногами, вернуться в и.п. (4р).    (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**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»**(1-2 неделя).

**П/и « Кенгуру»**(3-4 неделя).

**З.ч.: Упр. На расслабление «Звезда» .** Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

**Упражнения с массажными мячами.**

**Февраль.**

**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.:**Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч  на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади **с**ебя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

**Осн.ч**.:

1. **«Покачайся».**

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

1. **«Ходьба».**

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени.

**3. « Круговые движения рук»**

 И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п.                                      /**6раз/.**

**4. «Наклонись».**

 И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.

**/3-4 в к.ст./.**

**5. « Ногу подними».**

 И.п.:-лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.

**/3-4 к.ногой/.**

**6. «Ложись».**

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п.

**/6 раз/**

**7. «Мостик».**

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п.                                                                             /6-8раз/.

**8. «Часы».**  
И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

**/**3-4р в к.с./

Прыжки с фитболом в руках.

**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.

**Март.**

**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**.: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

**Осн.ч.:**

1. Сидя на фитболе, выполнить :

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2.**Четыре хлопка руками.

     Притопы ногами.

     Четыре хлопка руками.

     Прыжки, сидя на мяче.

     Прыжки, сидя на мяче.

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

**4.Упр. «Ножницы»**

**И.п.:**лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

**Креативная пауза «Придумай движение».**

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение .

**П/**и**.: «Охотники и утки».**

**П/и.: «Ловишка, бери ленту».**

**Эстафеты:**

**«Веселые котята»-** ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

**«Кенгуру» -** прыжки на мячах до ориентира и обратно.

**З.ч.:**

Упр. на расслабление  «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

**Апрель, май.**

**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, врассыпную 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.**

**V. Список литературы**

1. Казакевич Н.В. Фитбол-гимнастика как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи./ Н. В. Казакевич, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
2. Сайкина Е.Г. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Сайкина.У.Г . Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах» » / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена,2005
4. Хухлаева Д. В. Занятия по физической культуре: Кн. Для воспитателя детского сада/Д.В. Хухлаева – М., 1992. – 38с.
5. Чепурных О. В. Физическое воспитание: учебное пособие/О. В. Чепурных – М., 1987. – 418с.
6. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ/ В.Н. Шебеко – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников/ В.Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина - М.,1998. – 112с.
8. Шишкина В.А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада/В. А. Шишкина – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
9. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие/Б. М. Шиян– М., 1988. – 98с.
10. Юрко Г.П. Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий/Г. П. Юрко – М., 1985. – 45с.
11. Янкелевич Е. От трёх до семи. Физкультура и спорт: Методическое пособие /Е. Янкелевич– М., 1977. – 69с.