***Рабочая программа***

***Фитбол - гимнастика***

**Введение**

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

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса; - для укрепления мышц брюшного пресса; - для укрепления мышц спины и таза; - для укрепления мышц ног и свода стопы; - для увеличения гибкости и подвижности в суставах; - для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата; - для формирования осанки; - для развития ловкости и координации движений; - для развития танцевальности и музыкальности; - для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Целью** работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

* Развитие двигательных качеств;
* Обучение основным двигательным действиям;
* Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
* Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
* Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
* Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
* Развитие мелкой моторики и речи;

Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие кружка проводится один раз в неделю. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

**Содержание программы работы кружка**

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

**1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

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

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

* отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
* передача фитбола друг другу, броски фитбола;
* игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; тол­кай развернутой ступней).

**2**. **Обучить правильной посадке на фитболе**.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и парал­лельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражне­ния для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в сто­роны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

**3. Учить базовым положениям при выполнении упраж­нений в партере** (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

• Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

• Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

* присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
* вернуться в исходное положение.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.
* Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно вы­полнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновремен­но вдвоем.
* Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот.
* Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
* Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

**Организационно-методические указания**.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традици­онную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражне­ниями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимна­стики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоя­нии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предме­тов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить сохранению правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравни­вающим корпус спины;
* в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подоб­ные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
* Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
* ходьбу на месте, не отрывая носков;
* ходьбу, высоко поднимая колени;
* из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
* приставной шаг в сторону:
* из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2. Научить сохранению правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).**

Рекомендуемые упражнения:

* поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
* поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равно­весия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

* наклониться вперед, ноги врозь;
* наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук;
* наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
* наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

• сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

• сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

* Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
* Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
* Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
* В том же исходном положении поднимать поочередно но­ги, сгибая в коленях.
* Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
* Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.

**4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло­котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать посто­янный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем уп­ражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих** **упражнений** с **использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

* стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
* то же упражнение выполнять, сгибая руки;
* стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;
* лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
* исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
* исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.

**4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

* Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
* Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
* Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
* Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом со­гнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
* Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
* Исходное положение - то же, ноги вверх.
* Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
* Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу.
* Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
* Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
* То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.*
* Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
* То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

**Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт до­полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крюч­ков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы парал­лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по­ложении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за­нятиях фитбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно­образными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соот­ветствии с возрастными особенностями занимающихся. На заняти­ях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть по­следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер­вых занятиях следует придерживаться определенной последова­тельности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует стро­го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне­ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго­вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю­щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру­жинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**Перспективное планирование**

**занятий фитбол – гимнастики**

***Сентябрь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. |
| Занятие 1. | **Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. **П/и** «Догони мяч» **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| Занятие 2. | **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** с малым мячом. **Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». **ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче. **П/и** “Гусеница” **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| Занятие 3. | **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** с фитболом. **П/и** «Паровозик» **П/и** «Докати мяч» **П/и** «Гусеница» **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| Занятие 4. | **Разминка**. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** без предметов. **ОВД** 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса **П/и** “Паровозик” **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) **Релаксация** «Вибрация» (Приложение ) |

***Октябрь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. |
| Занятие 1. | **Разминка**. Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями **ОВД** 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. **П/и** «Догони мяч» **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| Занятие 2. | **Разминка**. Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями **ОВД** 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. **П/и**“Быстрый и ловкий” **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| Занятие 3. | **Разминка.** Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» **ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в ис. положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям. **П/и** “Быстрый и ловкий” **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| Занятие 4. | **Разминка**. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» **ОВД** 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. **П/и** “Паровозик” **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |

***Ноябрь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и 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. |
| Занятие 1. | **Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. **ОРУ** на фитболе **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравни­вающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. **П/и** «Бусинки» **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2) **Релаксация** «Земля» (Приложение 3) |
| Занятие 2. | **Разминка** игровая гимнастика **ОРУ** на фитболе **ОВД** 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подоб­ные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2) **Релаксация** «Земля» (Приложение 3) |
| Занятие 3. | **Разминка**. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» **ОРУ** на фитболе **ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. **П/и** «Птички в гнездышках» **Дыхательная гимнастика** «Ушки» |
| Занятие 4. | **Разминка**. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** с малым мячом. **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. **П/и** «Птички в гнездышках» **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» |

***Декабрь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 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. 5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности |
| Занятие 1. | **Разминка** игровая гимнастика **ОВД** 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2.сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; **П/и** «Веселые зайчата» **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**» (**Приложение 2**)** **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**» (**Приложение 3**)** |
| Занятие 2. | **Разминка** игровая гимнастика **ОВД** 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар**»** (Приложение 2) **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |
| Занятие 3. | **Разминка** игровая гимнастика **ОВД** 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову. **П/и** «Веселые зайчата» **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** (Приложение 3) **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2 |
| Занятие 4. | **Разминка** игровая гимнастика (“Аэробика для малышей”) **ОВД** 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2**)**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |

***Январь***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения |
| Занятие 1. | **Разминка** Ходьба, бег. **ОРУ** на фитболе **ОВД** 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло­котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. **П/и** «Веселые зайчата» **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 2. | **Разминка** Ритмический танец с султанчиками **ОРУ** на фитболе **ОВД**  **П/и** Эстафета на фитболе **П/и «**Быстрый и ловкий» **П/и** «Паровозик» 2 команды **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

***Февраль***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 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 результата, стремления к качественному выполнению движений. |
| Занятие 1. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** с мячом **ОВД** 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток; **П/и** « Жуки» **Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2) **Самомассаж**«Этот шарик не простой» |
| Занятие 2. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** **ОВД** 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука ле­жит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие; 2.исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой. **П/и** «Веселые зайчата» **Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 3. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** с гантелями **ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» **П/и** “Паровозик” **Дыхательная гимнастика** «Ветер» **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 4. | **Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** с гимнастической палкой **ОВД** Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» **П/и** «Бусинки» **П/и** «Веселые зайчата» **Дыхательная гимнастика** «Ветер» **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

***Март***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 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. |
| Занятие 1. | **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) **ОВД** 1**.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом со­гнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. **П/и** «Лови мяч» **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** «Зайцы»(Приложение 4) |
| Занятие 2. | **Разминка** игровая гимнастика “Аэробика для малышей” **ОВД** Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. **П/и** «Гонка мячей» **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** «Зайцы» |
| Занятие 3. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** на фитболе **ОВД** 1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.* 3*.*Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. **П/и** «Бездомный заяц» **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2) **Гимнастика для глаз** «Два мяча» |
| Занятие 4. | **Разминка** Ритмический танец с султанчиками **ОВД** 1**.** И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу **П/и** « Жуки» **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо» (Приложение 2) **Гимнастика для глаз «**Два мяча**»** |

***Апрель***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 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 |
| Занятие 1. | **Разминка** игровая гимнастика “Аэробика для малышей” **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» **П/и** «Веселые зайчата» **Дыхательная гимнастика** **Гимнастика для глаз** |
| Занятие 2. | **Разминка** игровая гимнастика “Аэробика для малышей” **ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» **Эстафета** с фитболами **Дыхательная гимнастика** **Гимнастика для глаз** |
| Занятие 3. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОРУ** с гантелями сидя на фитболе **ОВД** Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)** **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 4. | **Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** с гантелями сидя на фитболе **П/и** «Гонка мячей» **П/и** «Веселые зайчата» **П/и «**Хитрая лиса» **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)** **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

***Май***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Задачи:*** | 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать 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. |
| Занятие 1. | **Разминка** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» **Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2) **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 2. | **Разминка** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. **ОВД** Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино». **Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение 2). **Самомассаж** «Ежики» |
| Занятие 3. | **Разминка** игровая гимнастика “Аэробика для малышей”. **ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино». **Дыхательная гимнастика** «Ветер» (Приложение). **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| Занятие 4. | Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ» |

**Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий не­обходимо составить карту индивидуального психомоторного разви­тия ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-пси­хическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень пси­хомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие ди­агностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они про­сты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Задания для детей 4-5 лет**

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в тече­ние 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки пооче­редно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вы­тянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любо­го размера.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, пе­ред которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 мо­нет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выпол­няется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ве­дущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

**Задания для детей 5-6 лет**

А — пятка правой (левой) ноги примыкает 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.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с рас­стояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каж­дой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

**Задания для детей 6-7 лет**

А — 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 по-турецки, затем встать.

С —- ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на од­ной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Откло­нение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральных карт (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки счита­ется 35 сек., для второй — 45 сек.

**Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

Сформированность основных движений детей оценивается соглас­но возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

**Ходьба**

1. года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;
2. года — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с из­менением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;
3. лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;
4. лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах сто­пы; приставным шагом с хлопком.

**Бег**

3 года — бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

1. года — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;
2. лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).
3. лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

**Прыжки**

3 года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с пред­метов (высота 15—20 см);

1. года — прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на од­ной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);
2. лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глу­бину, длину;
3. лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыж­ки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

**Лазание**

1. года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь ру­ками пола;
2. года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;
3. лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;
4. лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая голо­вой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

**Метание** 3года — катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зри­тельном контроле;

1. года — бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;
2. лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;
3. лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвиже­нием; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волей­бола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

**Равновесие**

1. года — ходить по точно очерченному пространству на полу; пе­решагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, па­лочки и др.);
2. года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложен­ной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);
3. лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске пе­ременным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастичес­кой скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;
4. лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ла­сточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической ска­мейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыж­ков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в нача­ле (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие ре­альному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных дви­жений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

По результатам диагностики определяется уровень психомотор­ного развития группы, выявляются наиболее выраженные наруше­ния статической, динамической, зрительно-моторной или тонко диф­ференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

**Список литературы**

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
3. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.