МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ «БИЧУРСКИЙ РАЙОН» БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ПОДСНЕЖНИК»

Проект по фитболл – гимнастике «Веселый фитбол»

> Разработал: Субботкина С.В. Инструктор по физической культуре

с.Бичура

2021г.

Пояснительная записка

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. Благодаря фитболгимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Для создания проекта «Веселая фитбол-гимнастика» использовалась:

«Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.)

Проект 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. Данный проект осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ Детский сад «Подснежник» рассчитан на 1 год. Возраст детей 6 -7 лет.

Вид проекта: практика – ориентированный

Срок реализации проекта: 2021 – 2022 учебный год (долгосрочный)

Цель проекта: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей средствами

Задачи проекта:

Оздоровительные: 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов; 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку

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

Воспитательные: 1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

Этапы	Виды деятельности		Содержание деятельности	
внедрения проекта		Педагоги	Дети	Родители
<u>Подготовительн</u> ый	Воспитательно- образовательная	- создание условий для	- знакомить детей со свойствами фитбола;	- Консультация
(организационны	*	фитбол гимнастики.	- учить правильной	«Что такое фитбол»,
,	Совместная деятельность		посадке на нём;	Консультация
	детей с педагогами, игровая, оздоровительная,		- покачиваться и подпрыгивать на	«Фитбол – гимнастика
	познавательная. Взаимодействие с		фитболах; - учить базовым	
	семьями детей по реализации проекта.		г учить оазовым положениям при выполнении упражнений	

Основной	Оздоровительная и	- Разработка	- Учить сохранять	- Консультации
(практический)	игровая деятельность	плана занятий	правильную осанку при	«Как улучшить
	(осуществление	по фитбол –	выполнении упражнений	осанку наших
	профилактики нарушений	гимнастике на	для рук и ног в	детей»,
	в физическом развитии	учебный год;	сочетании с	
	детей),		покачиваниями на	«Гимнастика на
		- Консультации	фитболе;	фитболе в
	Приобщение детей к			домашних
	физическим упражнениям	«Современные	- выполнять упражнения	условиях»,
	и играм на фитболах,	тенденции	с сохранением	
		оздоровительн	равновесия из различных	«Базовые
	Формирование семейной	ой	исходных положений;	упражнения на
	принадлежности с целью	деятельности»		фитболе».
	использования	«Фитбол –	- учить правильно	
	полученных навыков	гимнастика для	расслабляться;	- «Дети и
	фитбол – гимнастики в	коррекции		безопасные
	домашних условиях.	осанки	- учить выполнять	занятия на
			комплексы ОРУ с	фитболе.»
		, «Улучшаем	использованием фитбола	
		осанку»	в едином для всей	- «Развлечения с
			группы темпе;	элементами
		- «Основные		фитбола».
		упражнения на	- разучивание	
		фитболе.»	упражнений на	- Выпуск
			растягивание с	памяток для
		II	использованием	родителей по
		«Как	фитбола; упражнений	теме.
		правильно		
		выбрать мяч	-совершенствование	
		для ребёнка»	качества выполнения	
			упражнений в	
			равновесии;	
			- Поддерживать интерес	
			к упражнениям и играм с	

			фитболом.	
Заключительный	- Воспитательно-	- Обобщение	- Оформление фото-	- Проведение
	образовательная	опыта работы	презентации «Вот как мы	совместной
	деятельность;	воспитателей и	умеем».	спортивной
		специалистов		эстафеты по
	- Оздоровительная работа	ДОУ по теме	- Проведение	данной теме;
			развлечения по данной	
	- Самостоятельная и	- Организация	теме;	
	совместная деятельность	индивидуальны		
	детей с педагогами,	х консультаций	- Проведение	- «Мама, папа, я
	игровая,	для педагогов и	спортивных эстафет по	здоровая семья»;
	коммуникативная,	специалистов;	данной теме.	
	познавательная,			
	продуктивная	- Оформление		
	(конструктивная),	фото-		
	7	презентации		
	- Взаимодействие с	«Вот как мы		
	семьями детей	умеем».		

Критерии отслеживания результативности

Уровни усвоения задач проекта.

<u>Низкий уровень</u>. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

<u>Средний уровень</u>. Устойчивое равновесие сохранят. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

<u>Высокий уровень.</u> Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОКТЯБРЬ	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег.
		Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
		Ходьба с имитацией движений.
		ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх,
		посмотреть на него, опустить.
		2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести
		его над головой, положить к левой ноге.
		3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
		4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.
		5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед,
		руками по пружинить по нему, выпрямиться.
		6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фигбола.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Обучение правильной посадке на фитболе. Отбивание
		фитбола 2 руками на месте и в движении. Прокатывание фитбола змейкой
		между предметами.
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «НАЙДИ СВОЙ ФИТБОЛ»
		Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к
		своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз. При
		повторении задание можно усложнить, например, бег с галопом, с высоким

	подниманием коленей, с захлёстом.
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
2занятие.	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег.
	Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
	Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка).
	ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх,
	посмотреть на него, опустить.
	2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести
	его над головой, положить к левой ноге.
	3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
	4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.
	5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед,
	руками по пружинить по нему, выпрямиться.
	6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фигбола.
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над
	головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук,
	сидя на фитболе.
	ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрей займёт фитбул»
	Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к
	своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с
	каждым повторением игры убирается по одному фитболу)
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с выполнением заданий на внимание (1 хлопок –
Занятис	ходьба спиной; 2 хлопка – на коленях; 3 свистка Ходьба по полосе
	препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
	Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка).
	ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх,
	посмотреть на него, опустить.
	2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести
	его над головой, положить к левой ноге.
	3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
	4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.
	5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед,
	руками по пружинить по нему, выпрямиться.
	6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фигбола.
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над
	головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук,
	сидя на фитболе.
	ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрей займёт фитбул»
	Дети разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к
	своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с
	каждым повторением игры убирается по одному фитболу)
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег.
	Дыхательные упражнения. Построение в 2 колонны.
	ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх,
	посмотреть на него, опустить.
	2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести
	его над головой, положить к левой ноге.
	3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
	4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.
	5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед,
	руками по пружинить по нему, выпрямиться.
	6. И.п. — то же. Прыжки вокруг фигбола на одной ноге.
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его
	друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя,

ПОДВИЖПАЯ ИГРА: «Микотобол» Детен разбегаются по залу, по сигналу инструктора они должны подбежать к своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с кажамы повтореннем пры убірвега по одному фитболу) 3 жАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Хольба по массампым хорожкам. Номбрь В ВОДНАЯ ЧАСТЬ: Хольба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Димательные упраживения. Построение в две колонны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Ил. — но же. Поднять руки в стороны. Слелать повороты в стороны. Ил. — егдя на фитболе, руки опущены. Наклонять голону в етороны. Ил. — егдя на фитболе, руки опущены. Наклонять голону в етороны. Ил. — егдя на фитболе, руки опущены фитболе из колонить на месте, е отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Поднимать таз от поля. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Наподнять с фитболомо заключить на месте, е отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Построение в две колонны. Игорове упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишика с фитболомо заключить на месте, приставным шагом в стороны. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — силя на фитболе, руки опущены Паклонять голову в стороны. Ил. — то же. Подпить гуки в стороны. Ил. — то же. Подпить гуки в стороны. Ил. — силя на фитболе, руки опущены Наклонять голову в стороны. Ил. — силя на фитболе, руки в отроны. Силать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитбол. Силать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе, руки опущены Подпимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражление «Кто давные бросит"». Сиги на фитбол. Сусмать песколько выто в перед, ноги сигналу бегут по круту. Добежа до своей пары, пролезают у партнера между ногимы от бере упитам не пете с сустаму бегут округу. Добежа до своей пары, пролезают у нартнера между ногаму в берут фитбол даминацией выжжений (крокодил, диса). Бег. Димательные упражления. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — ос., руки на поясе. Попорачилать голону сторы.		1	
Дели разбегаются по залу, по синацу инструктора они должна подобжать к своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с каждым повторением игры убирается по одному фитболу) ЗАКЛЮЧИТ-ЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба с имитацией движений (сдон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сиди на фитболе, руки опущены. Паклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе, Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ Выполнять самостветельные покачивания. Сидя на фитболе, «кодить» на месте, не отрывав носков, с высоким нодниманием коленей, приставливым паком в стороны. Подвижать таз от пола. Подвижать памоставливам паком коленей, приставливым паком в стороны. Ил. — тож дела и месте, не отрывав носков, с высоким нодниманием коленей, приставливым паком в стороны. Ил. — дож на МЕТО. Подвижать таз от пола. Подвижать и провое упражнение «Долони фитболе» (прижжем на двух ногах). ПОДВИЖПАЯ ИГРА: «Повишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ Ходьба, Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ КОдьба, Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ КОдьба, уму в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Подпимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальне бросит». Сидя па фитболе, сегатъ несколько шагов вперед, лечь спилой на него, сохраняя прямой угол между толень о и бедром, переступая нотам, пертуться в ил. 110/ЦВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее нозьмет фитбол.?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие свади по сигналу бегут по кругу. Добсажа до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол дактельные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — ос., руки на поже. Нопорачнать толому и стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в упко отученить стопу на фитбол. Донатьсенны пол. Ил. — ос., руки на поже. Попораться на фитболе,			переступая ногами.
развитие своему фитболу и присесть на него. Игра повторяется несколько раз (с каждым повторением игры убирается по одному фитбологолу) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бет. Дихательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Паклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Паклонять голову в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Паклонять голову в стороны. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, открыть на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шатом в стороны. Игровое упражиение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Дованика с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по нолосе преизчетвий. Бет. Бет «змейкой». Дыхательные утражиения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Подпять руки в стороны. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки в отороны. Ил. — сидя на фитболе, муки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, муки в стороны. Осставть повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, отороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя прижение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько нало в вперса, лечь синной на него, сохраням прямой угол между толеньо и бедом, переступав нотаму в нертуться в ил. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бетут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами в берут фитбол в центре находинать порожкам. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — ос., руки на повсе. Поворачиять топоу в стороны. Ил. — ос., руки па повсе. Поморачиять топоу в стору на пол. Ил. — ос., руки на повсе. Поморачиять топ			
новорь. Важдым повтореннем игры убирается по одному фитболу) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (спон, паучок). Бег. Дихательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — спла на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сида на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — дежа на полу, поги на фитболе. Подиниать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Влоплять самостоятельные покачивания. Силя на фитболе, «ходитъ» на месте, не отрывая посков, с высоким подниманием коленей, приставными пагом в стороны. (прыжки на двух потах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Допицика сфитболом» ЗаКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег сямейкой», Дохательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в отороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Подзание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальные бросит?». Сидя на фитбол, сделать несколько шагов вперед, дечь синной на него, сохраная прямой угол между голенью и бедром, перестуная ногами, вернулься в ил. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее нозьмет фитбол. Стояние сзади по сигналу бегут по кругу, В пентре находится фитбол?». Ден стоят друг за другом парами по кругу, в пентре находится фитбол. Стояние сзади по сигналу бегут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дакательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокория, лиса). Бег. Дихательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокория, лиса). Бег. Дихательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с ничанные поражь. Ил. — ос., рук на поже. Поворачивать голору в стору на полу. Вермые готи на фитболе, руки в прись ноги в врох. ПОДВИЖНАЯ ИСТЬ. Эчить сохранить равновеси, сиди на			
Ноябрь 1 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (слон, научок). Бег. Дъкательные упражения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять толону в стороны. Ил. — то же. Подпять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, урки опущены. Наклонять толону в стороны. Ил. — на фитболе, кодить» на месте, не отрывая носков, с выскоким подниманием коленей, приставным шатом в стороны. Сделать повороты в стороны. Игоровое упраженение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболом» ЗаКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДПАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «мейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — оже. Поднять руки в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Подзавие на четереньках, токая фитболе сспать несколько пагон внеред, лечь сниной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая потами, верпуться в ил. ПОДВИЖПАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом нарами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до сноей нары, пролезают у партпера между ногами и бергу фитбол. 3 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, диса). Бег. Дыхательные упражения. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опусить. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба помисажить нафитбол. руки вноги врозь. ОСНОВНАЯ ЧИТА: Учить сохранить ранносие, сидя на фит			
Ноябрь. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с імитацией движений (слон, паучок). Бег. Діахательные упражления. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — то же. Подільть руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Ил. — сидя на фитболе, кождить на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самосноя свыные нокачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболо» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитбол» (прыжки на двух ногах). Подвижнать таз от пола. ОСПОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальние бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько пасов внеред., печь сниной на него, сохражя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногамн, вернуться в п.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возмыет фитбол?», Дети стоят друг за другом нарами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бетут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между вогами и берут фитбол. Заключительные упражления. Построение в две колонны (крокодил, лиса). Бег. Дъкательные упражления. Построение в две колонны (прыжки (ногь месте — ос., руки на поже. Поворачивать голону в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голону в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голону в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Покрачивать голону в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Покрачивать голону в стороны. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажить па и руками внеред и назад. Лежа на фитбол. Руки на полу, поставить столу на фитб			
Дыхагсьные упражнения. Построение в дие колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — пежа на полу, ногу на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая посков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитболь» (подника на метоль в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитболь» (подника на метоль в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитболь (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитболь на премежения построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки подижены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — от же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — от же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — от же. Поднять руки в стороны. Осибина на фитболе, среатъ несколько патов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вервуться в н.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возмыет фитбол. ». Дети стоят друг за другом нарами но кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол заключительные упражнения. Построение в две колонны. Водина упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., ви на фитболе, руки в обежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. Построение в две колонны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поже. Поворачивать голову в сторо			ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Лодьоа по массажным дорожкам.
Дыхагельные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опупены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая посков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Поднинка е фитбол» (прижены Наклонять голову в стороны. Обруч ил. — сидя на фитболе, руки поднены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать новороты в стороны. Ил. — то же а полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Подзание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дывлее бросит?». Сидя на фитболе, срать несколько шатов вперед, лечь сипиой на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в ил. ПОДВИЖПАЯ ИГРА: «Кто быстрее возмыет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. ПОДВИЖПАЯ ИГРА: «Кто быстрее возмыет фитбол. Стоящие свади по сигналу бетут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дъхательные упражнения. Построение в две колонны положить на полу. Намательные упражнения. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Ил. — ос., руки на поясе. Помрачивать голову в стороны. Ил. — со., руки на поясе. Помрачьны то разь. Ил. — ос., руки на поясе. Помрачьны то разь. Ил. — ос., руки на поясе. Помрачьть рае и фитбол. руки положить на полу. Наматель рае и фитбол. О	Ноябрь	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег.
ОРУ: И.п. — силя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — силя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — силя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЪ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сиди на фитболе, «кодить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Цогони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЪ: Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЪ: Ходьба ходьба по полосе препитствий. Бег. Бег «мейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — силя на фитболе, руки опущены. Паклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Делать повороты в стороны. И.п. — силя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЪ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Силя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступа» ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Готящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол АКПОЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЪ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. 3 занятие ВВОДИАЯ ЧАСТЪ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на пожсе. Поднять ногу, поставить етопу на фитбол. Прыжжи (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЪ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжами (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЪ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги поло, баласируя руками. Лежа на фитболе, руки в прозь. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол	•		
И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — дежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходитъ» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражление «Догони фитбол» (прыжки на двух потах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Повяшка с фитболо» (актомом) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражления. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — силя на фитболе, руки в стороны. Ил. — силя на фитболе, руки в стороны. Основным и коль и ил. — силя на фитболе, руки в стороны. Основным и коль и ил. — силя на фитболе, руки в стороны. Ил. — силя на фитболе, руки в стороны. Основным то то же. Поднамать таз от поль. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражление «Кто дыльше бросит?». Силя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая нотами, вернуться в ил. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возмет фитбол?». Дети стоят друт за другом парами по круту, в центре находится фитбол. Дети стоят друт за другом парами по круту, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по круту. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол АкТю быстрее возмет фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по круту. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол Луська до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — о.с., руки на пожсе. Поворачныять голову в стороны. Ил. — сола, ва фитболе. Нечь на живот на фитбол, руки положить на пол. Ил. — о.с., руки на пожсе. Поднять ногота			1''
И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятслыные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманнем коленей, приставным шагом в стороны. Итровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по полосе препитетвий. Бег. Бег «мейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Ил. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. Ил. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. Ил. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Итровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитбол головой. Итровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая нотами, вернуться в илг. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возымет фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегу по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба но массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с поморачивать голову в стороны. Ил. — сидя на фитболе, руки опрорачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поясе. Подрачнать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. Ил. — ос., руки на поясе. Подрачть ногу, поставить етопу на фитбол. Прыжки (поги вместе — поги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (поги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафега «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТ			
И.п. — дека на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием колечей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИПТА: «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятетвий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колопны. ОРУ: И.п. — силя на фитболе, руки в стороны. Иль. — то же. Поднять руки в стороны. Иль. — силя на фитболе, руки в стороны. Ил. — силя на фитболе пола основной игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Силя на фитболе сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в ил. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Деги стоят друг за другом парами по круту, в центре находится фитбол. Стояпцие сзадя по сигналу бегут по круту, Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол заключительные упражнения. 3 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодии, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Ил. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (поти вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сокранять равновесие, сидя на фитбол, Прыжки (поти вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сокранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги очередные махи пракыми ногами вверх. ПОДВИЖПАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». Заключительные упражнения.			1, 1
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сиди на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболюм» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по полосе препятствий. Бет. Бет «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. ОНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кго дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, дечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступия ноглами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бетут по кругу, добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бет. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опушены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — ос., руки на поясе поразнать поворее, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь.) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохраняять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги по пола, балансируя руками. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на			
фитболе, «ходитъ» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сндя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — смя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — смя на фитболе, но торы поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая потами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Деги стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стояще сзади по сигналу бетут по круг у. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательые упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сля на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врез». ПОДВИЖПАЯ ИГРА: Остафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
коленей, приставным шагом в стороны. Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловиника с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ного на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, дечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступяя ногами, вернуться в н.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол."». Дети стоят друг за другом парами по кругу, Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. 3 занятие ВВОДПАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь)			
Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловипика с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опупцены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегуг по кругу, добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол. Занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Подражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Кодьба по полову в стороны. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Зетафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. 2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «ямейкой», Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опушены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, оруки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, дечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в ил. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, В центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — стадя на фитболе, руки опушены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			, 1
2 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по массажным дорожкам. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, верпуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партиера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дьхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опушены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — ос., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дьхательные упражнения.			
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит"». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в н.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол"». Дети стоят друг за другом парами по кругу, Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. 3 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опушены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь). ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, рыполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, в полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			1 1
«змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, В центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛІОЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на синне, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. Заклисчительныя упражнения.			W.F.
«змейкой», Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, В центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить етопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на синне, на полу, прямые ноги на фитболь, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. Заклисчительныя упражнения.		2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег
ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны. И.п. — то же. Поднять руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая нотами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. 3 занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — силя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитбол, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
И.п. — то же. Поднять руки в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Силя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в н.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. В ВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в н.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по ситналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
 И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. З занятие ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. 			
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — ос., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
Игровое упражнение «Кто дальше бросит?». Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь стиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — силя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
несколько шагов вперед, лечь спиной на него, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмет фитбол?». Дети стоят друг за другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
другом парами по кругу, в центре находится фитбол. Стоящие сзади по сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
сигналу бегут по кругу. Добежав до своей пары, пролезают у партнера между ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
ногами и берут фитбол ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			ногами и берут фитбол
Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			=
Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.		3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег.
ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			Дыхательные упражнения. Построение в две колонны
опустить. И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с.,встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.
И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь. И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх,
И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			опустить.
пол. И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь.
И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			И.п. — о.с.,встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на
Прыжки (ноги вместе — ноги врозь) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			пол.
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
ноги от пола, балансируя руками. Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая
назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			ноги от пола, балансируя руками.
поочередные махи прямыми ногами вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			назад. Лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, выполнять
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.			
Дыхательные упражнения.			
			ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
А запятие ВВОЛНАЯ ИАСТЬ: Уоньба Уоньба на понада пранятатрий. Бар. Бар. а			
+ занятие робдими чмств. лодьба. лодьба по полосе препятствии, вст. вет с		4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с
захлестом. Дыхательные упражнения Построение в две колонны.			
ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.			ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.

	T	
		И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх,
		опустить.
		И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь.
		И.п. — о.с.,встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на
		пол.
		И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.
		Прыжки (ноги вместе — ноги врозь)
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке, держа фитбол на
		голове. Теребрасыва- ние фитбола друг другу разными способами. Сидя на
		фитболе — «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием
		колена, приставным шагом в стороны.
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Подвижная игра «Найди свой фитбол»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
ДЕКАБРЬ	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание:
дыхлы в	т эшпитис	один свисток — ходьба спиной, два — на коленях, руки держать за головой,
		три — ходьба боком, приставным шагом. Бег. Дыхательные упражнения.
		Построение в две колонны.
		ОРУ: Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.
		И.п. — стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх,
		посмотреть на него.
		И.п. — то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.
		И.п. — то же. Поочередно выпрямлять руки.
		И.п. — то же. Выполнять поочередные приседания.
		И.п. — сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами.
		Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
		Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Отбивание фитбола двумя руками на месте и в
		движении. Выполнять самостоятельные покачивания с заданиями для рук.
		Упражнения с фитболом из и.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе:
		ногами обхватить фитбол, согнуть колени, сжать его; переступать по-
		поверхности фитбола вперед-назад, вправо-влево.
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Догонялки на фитболе»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
	2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег
		«веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
		ОРУ: Упражнения выполняются в парах с одним фитболом.
		И.п. — стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять его вверх,
		посмотреть на него.
		И.п. — то же. Поворачивать фитбол в разные стороны.
		И.п. — то же. Поочередно выпрямлять руки.
		И.п. — то же. Выполнять поочередные приседания.
		И.п. — сидя, лицом друг к другу, фитбол расположить между стопами.
		Поднять ноги с фитболом (невысоко), опустить.
		Попрыгать друг за другом вокруг фитбола.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами.
		Игровое упражнение «Попади в обруч». Сидя на фитболе, поочередно
		выставлять ноги на пятку вперед, в сторону (с различным положением рук).
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Многобол»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
		дылатольные упражнения.
	3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «мышка», «гуси».
		Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
		ОРУ: И.П. — о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх,
		посмотреть на него, опустить.
	1	1 noomotpeth nu nero, onyernib.

		И.п. — ноги поставить уже плеч, фигбол положить у правой ноги. Перенестиего над головой, положить у левой ноги.
		И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п. И.п. — о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками.
		Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой. Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрей займёт фитбол» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.П. — о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх,
		посмотреть на него, опустить. И.п. — ноги поставить уже плеч, фигбол положить у правой ноги. Перенестиего над головой, положить у левой ноги. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.
		И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п. И.п. — о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами. Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
ЯНВАРЬ	1 занятие	ВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.
		И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. И.п. — ноги на ширине плеч, фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать. И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочерёдно поднимать
		ноги. — сидя на фитооле, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу, другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрей возьмёт фитбол»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом
		вперед, вернуться в и.п. И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. И.п. — ноги на ширине плеч, фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в стороны, руки с фитболом не сгибать.

	T	и 1 с
		И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочерёдно поднимать ноги.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лёжа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять
		шаги руками вперёд и назад. Лёжа на спине, на полу прямые ноги на
		фитболе, выполнять поочерёдные махи прямыми ногами вверх. Лёжа спиной
		на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90 точка контакта с фитболом на средней линии лопаток.
		подвижная игра: «Догонялки на фитболе»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
	3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «обезьянка»,
	3 Summine	«лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны
		ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом
		вперед, вернуться в и.п.
		И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. И.п. —
		ноги на ширине плеч, фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в
		стороны, руки с фитболом не сгибать.
		И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочерёдно поднимать
		ноги.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лёжа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять
		шаги руками вперёд и назад. Лёжа на спине, на полу прямые ноги на
		фитболе, выполнять поочерёдные махи прямыми ногами вверх. Лёжа спиной
		на фитболе, руки расставить в стороны, угол между голенью и бедром 90
		точка контакта с фитболом на средней линии лопаток. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Догонялки на фитболе»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
	4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «обезьянка»,
		«лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны
		ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом
		вперед, вернуться в и.п.
		И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднимать и опускать плечи. И.п. —
		ноги на ширине плеч, фитбол держать внизу двумя руками. Поворачиваться в
		стороны, руки с фитболом не сгибать.
		И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочерёдно поднимать
		НОГИ.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Игровые задания: «Сбей кеглю», «Прокати в ворота», «Попади в обруч». Подвижная игра «Найди свой фитбол», «Кто быстрее
		займет фитбол?», «Многобол», «Кто быстрее возьмет фитбол?», «Догонялки
		на фитболе»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
ФЕВРАЛЬ	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег
		«змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
		ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи.
		И.п.—то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги вперед на пятку.
		И.п. — стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к
		коленям.
		И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи
		прямыми ногами вверх.
		И.п. —то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на нога. Подпрыгивать на фитболе.
		ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять
		шаги руками вперед и назад.
		Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».
		Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной,
		сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами,
		вернуться в и.п.

	ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток — ходьба на носках, руки вверху, два—ходьба на пятках, руки за головой, три—ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. И.п.—то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги вперед на пятку. И.п. — стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх. И.п. —то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на нога. Подпрыгивать на фитболе. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на спине на полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на его поверхности, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, выполнять одновременно одно-именной рукой и ногой. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмёт фитбол?» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Музыкально-ритмические движения. Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверху, с приседанием. Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны; поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; наклоняться вперёд, руки поднимать вперёд; в стороны, руки поднимать вверх. Выполнять подскоки вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Прокатывание фитбола «змейкой» между предметами. Игровое упражнение «Попади в обруч». Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом?» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения «медведь», «уточка». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Музыкально-ритмические движения. Поднимание фитбола вверх. Круговые вращения фитбола перед собой, в одну и другую стороны. Выполнять приставные шаги в стороны, фитбол держать вверх, с приседанием. Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны; поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; наклоняться вперёд, руки поднимать вперёд; в стороны, руки поднимать вверх. Выполнять подскоки вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги положить на фитбол, руки держать за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям, вернуться в и.п. Стоя на коленях, фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, держать на фитболе. Отжиматься от фитбола. Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на фитбол ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Найди свой фитбол?»

		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения
MAPT	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. — ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол. И.п. — о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на фитбол, поднять таз, выпрямить ноги. В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, подкатить фитбол к груди. То же, но опираться на фитбол одной ногой.
		ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Прокати Фитбол через препятствие»
		ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
		Дыхательные упражнения.
	2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «аист», «паучок». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить. И.п. — ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатывать его вокруг себя. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол. И.п. — о.с., руки положить на пояс, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Игровое упражнение «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?». Стоя на коленях лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. То же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Вдвоем на фитболе». Дети бегают по залу, по сигналу присаживаются вдвоем на один фитбол. Кто остался без фитбола—проиграл ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег спиной. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Музыкально - ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения: повороты вокруг себя, фитбол держать над головой; сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя; ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч; прокатывание фитбола вокруг. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Игровое упражнение «Кто выше подбросит?». Лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги вверх. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом». ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной

		рукой сбоку. Ходьба с поднятым вверх фитболом. Бег. Бег врассыпную. Дыхательные упражнения. ОРУ: Музыкально - ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения: повороты вокруг себя, фитбол держать над головой; сидя на фитболе, переступанием ног повернуться вокруг себя; ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч; прокатывание фитбола вокруг. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Игровые задания: «Кто дальше бросит?», «Кто дольше продержится на фитболе?», «Кто дольше продержит фитбол на голове?», «Кто дольше продержит мяч на спине?». Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе?», «Передай фитбол», «Кто быстрее прокатит фитбол через препятствия?», «Кто больше сорвет снежинок?» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
АПРЕЛЬ	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «лягушка», «петушок». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу, Фитбол лежит на полу. Поднять ногу поставить стопу на Фитбол. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. Лежа на животе на фитболе, перевернуться с прокатыванием на спину. Стоя правым боком к фитболу, сделать шаг правой ногой через него, прокатиться на нем, приставить левую ногу. Эстафета «Чехарда через фитбол». Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток —ходьба, приставляя пятку к носочку, два — ходьба широким шагом, три свистка — ходьба на четвереньках. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом, фитбол у впереди стоящего. Передача фитбола над головой, поворот и т.д. Стоя лицом друг к другу. Прокатывание фитбола по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу, Фитбол лежит на полу. Поднять ногу поставить стопу на Фитбол. Попрыгать на одной ноге друг за другом вокруг фитбола. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: В упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги, прокатить его к груди. То же, но опора на фитбол одной ногой. Сидя на фитболе, сделать небольшой наклон вправо, перекатиться вправо, встать, фитбол положить слева. Подвижная игра «Вдвоем на фитболе» Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил»,
	3 занятие	«слон». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. Занятия в феврале и марте) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно. «Догонялки на фитболе»

	4 занятие	Подвижная игра «Догонялки на фитболе» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны ОРУ: Весь комплекс музыкально-ритмических движений (см. Занятия в феврале и марте) ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на спине, на полу, прямые ноги держать на
		фитболе, делать поочередные махи прямыми ногами вверх. Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом на средней линии лопаток, выпрямляя ноги, перекатиться в положение упор на руки и обратно. «Догонялки на фитболе» Подвижная игра «Догонялки на фитболе» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
МАЙ	1 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «мьппка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя нафитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. И.п. — то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку вперед. И.п. — стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами. И.п. — то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги. Подпрыгивать на фитболе ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад. Игровое упражнение «Кто выше подбросит?». Стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу Другая нога выпрямлена и опирается на него ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания. Эстафета «Чехарда через фитбол». Фитболы ставятся в ряд на некотором расстоянии. Игрок перепрыгивает через каждый и возвращается к команде ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.
	2 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. ОРУ: И.п. — сидя нафитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. И.п. — то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги на пятку вперед. И.п. — стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махать прямыми ногами. И.п. — то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить его до груди, сесть, положить на ноги. Подпрыгивать на фитболе ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Лежа на спине, на полу. Согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки — за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Стоя на коленях. Фитбол под грудью, руки, согнутые в локтях, на фитболе. Отжиматься от фитбола. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки на нем. Опираясь на него, поднять таз, выпрямить ноги. Подвижная игра «Ловишка с фитболом» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.

3 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси»,
2 SMILLING	«крокодил». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.
	ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг
	другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать
	его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол
	по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитоол
	Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между
	стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.
	Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге
	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе:
	ходьба на месте, не отрывая носков;
	ходьба с высоким подниманием коленей;
	приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от
	него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит
	на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая
	равновесие.
	То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.
	Эстафета «Передай фитбол»
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.
	Дыхательные упражнения.
1	
4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Занятие строится на свободном выборе движений. Дети
4 занятие	ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Занятие строится на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе:
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков;
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей;
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фитбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх. Эстафета «Передай фитбол»
4 занятие	делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет. ОРУ: Парные упражнения с одним фитболом. Перебрасывание фитбола друг другу. Стоя друг за другом. Фитбол находится у впереди стоящего. Передать его над головой, повернуться. Стоя лицом друг к другу. Прокатывать фитбол по полу. То же, сидя на полу. Стоя лицом друг к другу. Фитбол на полу. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол. Лежа на полу. Фигбол между стопами, руки вдоль туловища, поднять, опустить фитбол. Попрыгать друг за другом вокруг фитбола на одной ноге ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Сидя на фитболе: ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба с высоким подниманием коленей; приставным шагом в стороны. Сидя боком к фитболу на полу. Дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя к фитболу рука лежит на нем, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол, удерживая равновесие. То же, при накате дальнюю руку поднять вверх.

Методика проведения

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой проводить два раза в неделю в дни в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой пять дней в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причём целенаправленной. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре. Схема построения занятия фитбол-гимнастикой

Занятия фитбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 30-35 минут. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В

подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма. Подготовительная часть (5-7мин

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и.т.д. В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, змейкой через центр, и.т.д. В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и.т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки. Основная часть (20-25 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения. В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки. Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала — это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и.т.д.

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Основные принципы применения фитбол-гимнастики при профилактике нарушения осанки

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.
- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Литература

- 1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 1990. 287с.
- 2. Дик Н.Ф. развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. Ростов н/Д: Феникс, 2005с.
- 3. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми.-М.: Медицина, 1989.- 128с
- 4. «Инструктор по физкультуре дошкольного образовательного учреждения» (научно-практический журнал) №2/2010. С.92-100.
- 5. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. Методика оздоровления детей дошкольного возраста. М.: АРКТИ, 2007. 104с.
- 6. Ковалько В.И. Азбука физкультминуток для дошкольников: Средняя, старшая, подготовительная группы. М.: ВАКО, 2010. 176с.
- 7. Кожухова Н.Н. и др. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 320с.
- 8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Издательский центр «Академия», 2009. 480с.
- 9. Черемисина О.И., Склянова Н.А., Лейтан Е.Б., Гребенникова И.Н. Реабилитация детей с патологией опорно-двигательного аппарата в условиях дошкольного образовательного учреждения. Новосибирск, ГЦОЗ «Магистр», 2004. 139с.
- 10. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии . М.: Советский спорт, 2002. 212c.
- 11. goroddosug.ru
- 12. "http://nsportal.ru/dodonova-lyubov-aleksandrovna" > сайт инструктора по физической культуре на nsportal.ru
- 13. "http://nsportal.ru/kokorina-olga" > инструктор по физической культуре на nsportal.ru