

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 ДОО 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 тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения 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 футбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Для создания проекта «Веселая футбол-гимнастика» использовалась:

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

Проект создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – 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 футболов; 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку

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

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

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА.

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

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

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

Критерии отслеживания результативности

Уровни усвоения задач проекта.

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

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ОКТАБРЬ	1 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. Ходьба с имитацией движений.</p> <p>ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками по пружинить по нему, выпрямиться.</p> <p>6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Обучение правильной посадке на фитболе. Отбивание фитбола 2 руками на месте и в движении. Прокатывание фитбола змейкой между предметами.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «НАЙДИ СВОЙ ФИТБОЛ»</p> <p>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</p>
----------------	------------------	--

	2 занятие.	<p>подниманием коленей, с захлестом.</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны. Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка).</p> <p>ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками по пружинить по нему, выпрямиться.</p> <p>6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее займёт фитбол»</p> <p>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)</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p>
	3 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с выполнением заданий на внимание (1 хлопок – 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).</p> <p>ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками по пружинить по нему, выпрямиться.</p> <p>6. И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом над головой. Игровое упражнение «Сбей кеглю». Выполнение заданий для рук, сидя на фитболе.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее займёт фитбол»</p> <p>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)</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p>
	4 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Дыхательные упражнения. Построение в 2 колонны.</p> <p>ОРУ: 1. И.п. — о.с., руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>2. И.п. — ноги «узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге.</p> <p>3. И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>4. И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол.</p> <p>5. И.п. — о.с., руки на поясе, Фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками по пружинить по нему, выпрямиться.</p> <p>6. И.п. — то же. Прыжки вокруг фитбола на одной ноге.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Прокатывание фитбола в ворота. Перебрасывание его друг другу разными способами. Сидя на фитболе, повернуться вокруг себя,</p>

		<p>переступая ногами.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Многобол»</p> <p>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)</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p>
Ноябрь	1 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (слон, паучок). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.</p> <p>И.п. — то же. Поднять руки в стороны.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.</p> <p>И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Выполнять самостоятельные покачивания. Сидя на фитболе, «ходить» на месте, не отрывая носков, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны.</p> <p>Игровое упражнение «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах).</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p>
	2 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Наклонять голову в стороны.</p> <p>И.п. — то же. Поднять руки в стороны.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки в стороны. Сделать повороты в стороны.</p> <p>И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Поднимать таз от пола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой.</p> <p>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.</p> <p>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</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба с имитацией движений (крокодил, лиса). Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить.</p> <p>И.п. — то же. Наклониться вперед, ноги врозь.</p> <p>И.п. — о.с., встать за фитбол. Лечь на живот на фитбол, руки положить на пол.</p> <p>И.п. — о.с., руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол.</p> <p>Прыжки (ноги вместе — ноги врозь)</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ: Учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками.</p> <p>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.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Передай фитбол».</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	4 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., руки на поясе. Поворачивать голову в стороны.</p>

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

		<p>И.п. — ноги поставить уже плеч, фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить у левой ноги.</p> <p>И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.</p> <p>И.п. — о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.</p> <p>И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ : Продолжать учить сохранять равновесие, сидя на фитболе, отрывать ноги от пола, балансируя руками.</p> <p>Ползание на четвереньках с толканием фитбола головой. Перепрыгивание на фитболе через шнур, лежащий на полу.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее займёт фитбол»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	4 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег по диагонали. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять его вверх, посмотреть на него, опустить.</p> <p>И.п. — ноги поставить уже плеч, фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить у левой ноги.</p> <p>И.п. — о.с., фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя.</p> <p>И.п. — то же. Присесть, руки положить на фитбол, вернуться в и.п.</p> <p>И.п. — о.с., руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитболе, выпрямиться.</p> <p>И.п. — то же. Попрыгать вокруг фитбола.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ : Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. Подпрыгивание на фитболе с продвижением «змейкой» между предметами.</p> <p>Лежа на спине, на полу, фитбол держать в руках. Передавать его из рук в ноги и наоборот.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Ловишка с фитболом»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
ЯНВАРЬ	1 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «паучок», «аист». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>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.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги.</p> <p>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.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмёт фитбол»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	2 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с высоким подниманием коленей. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>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.</p>

		<p>И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги.</p> <p>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 поочередные 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.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Догонялки на фитболе»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	3 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>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.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги.</p> <p>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 поочередные 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.</p> <p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Догонялки на фитболе»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
	4 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «обезьянка», «лиса». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны</p> <p>ОРУ: И.п. — о.с., фитбол держать у груди. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п.</p> <p>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.</p> <p>И.п. — сидя на фитболе, руки на нем, ноги вместе. Поочередно поднимать ноги.</p> <p>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»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p>
ФЕВРАЛЬ	1 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>ОРУ: И.п. — сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. И.п.—то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги вперед на пятку.</p> <p>И.п. — стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям.</p> <p>И.п. — лежа на полу, ноги на фитболе. Выполнять поочередные махи прямыми ногами вверх.</p> <p>И.п. —то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на нога. Подпрыгивать на фитболе.</p> <p>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ : Лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад.</p> <p>Игровое упражнение «Кто дальше бросит?».</p> <p>Сидя на фитболе, сделать несколько шагов вперед, лечь на него спиной, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, переступая ногами, вернуться в и.п.</p>

		<p>ПОДВИЖНАЯ ИГРА: Эстафета «Кто быстрее на фитболе?»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
2 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание: один свисток — ходьба на носках, руки вверх, 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 ногу. 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 одной рукой и ногой. ПОДВИЖНАЯ ИГРА: «Кто быстрее возьмёт фитбол?» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>	
3 занятие	<p>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 сверху, с приседанием. Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны; поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; наклоняться вперед, руки поднимать вперед; 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.</p>	
4 занятие	<p>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 сверху, с приседанием. Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны; поочередно поднимать ноги вперед, руки разводить в стороны; наклоняться вперед, руки поднимать вперед; 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?»</p>	

		<p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения</p>
МАРТ	1 занятие	<p>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.</p>
	2 занятие	<p>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.</p>
	3 занятие	<p>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.</p>
	4 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Прокатывание фитбола перед собой, одной</p>

		<p>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.</p>
АПРЕЛЬ	1 занятие	<p>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.</p>
	2 занятие	<p>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.</p>
	3 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба, имитационные упражнения: «крокодил», «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»</p>

		<p>Подвижная игра «Догонялки на фитболе» ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
	4 занятие	<p>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.</p>
МАЙ	1 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «мьппка», «лиса». 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 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.</p>
	2 занятие	<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «веревочкой». 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 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.</p>

3 занятие		<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба. Имитационные упражнения: «гуси», «крокодил». Бег. Дыхательные упражнения. Построение в две колонны.</p> <p>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</p> <p>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 опирается 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.</p> <p>Эстафета «Передай фитбол»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>
4 занятие		<p>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ: Занятие строится на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна — показывает движение, вторая выполняет.</p> <p>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</p> <p>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 опирается 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.</p> <p>Эстафета «Передай фитбол»</p> <p>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ: Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательные упражнения.</p>

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, через центр, змейкой 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 свистку 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. – 212с.
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