

Принята на педагогическом совете	Утверждаю Заведующая МДОУ _____ О. Е. Гаар
Протокол № <u>1</u> <u>23.09.22</u>	Приказ № <u>25</u> <u>23.09.22</u>



**Дополнительная программа
физической направленности
для детей дошкольного возраста
муниципального дошкольного образовательного учреждения
детский сад «Малышок» комбинированного вида
г. Нерехта и Нерехтский район Костромской области
на 2022-2023 учебный год
«Гимнастика на фитболе»**

(Программа для детей 4 - 6 лет, рассчитана на 1 год)

**Разработчик программы:
Назарова Юлия Алексеевна,
инструктор по физической культуре**

157800 Костромская обл., г. Нерехта,
Лапина ул., д.2,
Тел./факс (49431) 76-6-67
Эл.адрес
Сайт ДОУ

Содержание:

	Введение	3
	1. Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	4-7
	Цели и задачи Программы	7-8
	Принципы построения и реализации Программы	9-10
1.2	Организационно-педагогические основы обучения	11-13
1.3	Прогнозируемые результаты реализации Программы	13-14
	2. Содержательный раздел	
2.1	Формы, способы, методы и средства реализации Программы	15-18
2.2	Взаимодействие с родителями	18-19
	3. Организационный раздел	
3.1	Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды	19-21
3.2	Кадровые условия реализации Программы	21
3.3	Материально- техническое обеспечение Программы	21-22
3.4	Календарный учебный график обучения	22-26
3.5	Перечень литературных источников	27
	Приложения	28

Введение

Структура дополнительной программы

Разделы дополнительной программы		
Целевой	Содержательный (общее содержание Программы)	Организационный
1. Пояснительная записка: цели и задачи Программы; принципы и подходы к ее формированию; значимые для разработки Программы характеристики (в т.ч. характеристики особенностей развития детей раннего и дошкольного возраста). 2. Планируемые результаты освоения программы.	1. Описание содержания образовательной деятельности с детьми 4 -6 лет по физической направленности. 2. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов.	- Описание материально-технического обеспечения Программы; - обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания; - перспективное планирование деятельности Программы; - особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально - познавательного развития может только здоровый ребенок. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Согласно ФГОС «Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол - мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Программа разработана на основе и в соответствии со следующими нормативно - правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2. 4. 4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дополнительного образования детей».
- Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Программы «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой
- Методических рекомендаций С.В. Веселовской «Фитбол тренинг»
- Методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников»

Многие дети в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма. Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений, — для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Новизна программы: заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика обладает:

-специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает

занятия для любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

доступности - занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

эмоциональности и внешней привлекательности - связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Педагогическая целесообразность.

Данная Программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.).

Цели и задачи программы

Целью программы являются содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни. Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающегося.

Оздоровительные задачи

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные задачи

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-гимнастики, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать

развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Программа базируется на основных принципах:

— 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 повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

— 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 дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

— Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

— Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

— Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.

— Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.

— Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

1.2. Организационно - педагогические основы обучения

Срок освоения Программы. Выполнение программы рассчитано на год обучения.

1 год обучения – дети 4-6 лет.

Оптимальное количество детей в группе 10 человек. Это позволяет наиболее полно использовать индивидуальный подход в обучении, каждому ребёнку уделить внимание в течение занятия, указать на неточности, похвалить и т.д.

Режим работы для группы: 2 занятия в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 20 мин. (для детей 4-5 лет), 25 мин. (для детей 5-6 лет).

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 колени, 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, 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.

1.3. Прогнозируемые результаты реализации Программы

Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Ожидаемые результаты:

Средняя группа:

- совершенствование равновесия и координации;
- совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета,
- совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением,
- равновесия из различных исходных положений;

Старшая группа:

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

Формы проведения итогов реализации Программы:

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности: вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей, итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков. Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия: — проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей; — проведение развлечений.

Форма подведения итогов: открытое занятие по фитбол – гимнастике.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы организации работы: групповая, индивидуально-групповая.
Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.

- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;

- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне. В дальнейшем показ используется для создания

зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше. Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. В композициях фитбол – гимнастики можно использовать терминологию аэробики, например: «march», «lunge» и другие. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют. Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом. При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении одчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения. При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения. Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия,

определённый темп и направление движения.

Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений. Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности. При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях. Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

2.3. Работа с родителями

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

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает:

- родительские собрания,
- презентации на тему «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д.,
- показательные занятия;
- мастер-классы по фитбол-гимнастике,
- оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Особенности организации развивающей предметно - пространственной среды

Занятия по фитбол- гимнастике проводятся в музыкально – спортивном зале.

Развивающая предметно-пространственная среда ДОО выполняет образовательную, развивающую, воспитывающую, стимулирующую функции. Развивающая предметно-пространственная среда соответствует принципам:

- содержательной-насыщенности – включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование, которые позволяют обеспечить игровую, двигательную активность всех категорий детей, в том числе развитие крупной и мелкой моторики, участие в подвижных играх и соревнованиях; эмоциональное благополучие детей во взаимодействии с предметно-пространственным окружением; возможность самовыражения детей;
- трансформируемости– обеспечивает возможность изменений РППС в зависимости от образовательной ситуации, в том числе меняющихся интересов и возможностей детей;
- полифункциональности – обеспечивает возможность разнообразного использования оборудования в разных видах детской активности;
- доступности – обеспечивает свободный доступ воспитанников (в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья);
- безопасности – все спортивное и физкультурное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надёжности и безопасности их использования.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

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

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

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

мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см., диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду и обувь.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Кадровые условия реализации Программы

Руководителем дополнительной образовательной программы физкультурного направления для детей дошкольного возраста назначена инструктор по физической культуре Назарова Юлия Алексеевна.

3.3. Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий «Фитбол – гимнастикой» предусмотрено спортивное оборудование и инвентарь:

Фитбол – мячи;
 Флажки;
 Гимнастические палки;
 Массажные дорожки;
 Массажные следочки;
 Массажные мячи;
 Гантели;
 Ленточки;
 Музыкальный центр;
 Подборка музыкальных файлов на диске или флеш накопителе.

3.4. Календарный учебный график

Перспективное планирование для детей 4 -5 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Выявить уровень умений и навыков детей в физической деятельности. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Диагностика - «Покачаемся»: самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень. - «Разминка для боксера»: в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени. - Подвижные игры.
Декабрь Январь	Научить сохранению правильной осанки и	- «Веселые ножки»: поочередно выставлять ноги на

Февраль	тренировка равновесия и координации.	пятку вперед в сторону, руки на фитболе. - <i>«Веселые ножки»</i>: поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок. - <i>«Веселые ручки»</i>: то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - <i>«Наклоны»</i>: наклоняться вперед, ноги врозь. - <i>«Достань носок»</i>: наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- <i>«Наклоны»</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - <i>«Пошагаем»</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться - <i>«Переход»</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - <i>«Выше ноги»</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - <i>«Махи ногами»</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над

		кистями; - «<i>Кит</i>»: лежа на фитболе поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «<i>Вверх ногу</i>»: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. - «<i>Лесенка</i>»: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «<i>Покачаемся</i>»: и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться. - «<i>Наклоны</i>»: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
--	--	--

Перспективное планирование для детей 5 -6 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Выявить уровень умений и навыков детей в физической деятельности. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Диагностика - «<i>Крылышки</i>»: и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед. - «<i>Махи ногами</i>»: - и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в

		коленях; - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- « <i>Растяжка</i> »: и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - « <i>Каток</i> »: и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	- « <i>Наклоны</i> »: и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.

3.5. Перечень литературных источников

1. Власенко Н. Ю. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. :) ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О. Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова.
3. Потапчук А. А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург 2002 год.
4. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников « Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб .:ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.
5. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. М.:ТЦ Сфера, 2012
6. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005
7. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
8. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
9. Воробьева, Т. А. Мяч и речь [Текст] / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
10. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие [Текст] / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
11. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.

Оценочный лист

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные критерии.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям.
Может контролировать действия других.
Сохраняется длительное устойчивое равновесие.
Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.
Активно осваивает новые упражнения.
Соблюдает правила игры.
Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе.
Равновесие на фитболе сохраняются.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе.
Плохо сохраняет равновесие на фитболе.
Выполняет упражнения по показу инструктора.
Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. 3 балла

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения.
Способен самостоятельно организовать игру.
Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. 2 балла

Без усилий выполняет упражнения.

Может замечать свои ошибки в технике выполнений.
Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. 3 балла

Не замечает ошибок в технике выполнения.

С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх.

Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровень сформированности движений на фитболе													
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О.Р.У на фитболе		Упражнения с использованием фитбола		Подвижные игры с использованием фитбола		Уровень сформированности движений	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малышок» комбинированного вида
муниципального района город Нерехта и Нерехтский район Костромской области

Утверждаю:
Заведующая
МДОУ д/с «Малышок»
_____ Гааг О. Е.
Приказ № ____
от «__» сентября 2022 г.

Учебный план

Пояснительная записка

Учебный план МДОУ детский сад «Малышок» на 2022 – 2023 учебный год разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ №41 от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2. 4. 4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

При построении учебного плана учитывались следующие принципы:

— 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 повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

— 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 дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.

— Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.

— Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.

— Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.

— Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.

— Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма

Учебный год начинается с 1 октября 2022 г. и заканчивается 31 мая 2023 г.

Начало учебных занятий - 01 октября 2022 г.

Окончание учебных занятий – 31 мая 2022 г.

Каникулы зимние: 31 декабря 2022 г. по 8 января 2023 г.

Сроки реализации дополнительной программы: данная Программа рассчитана на один учебный год.

Вид детской группы: группа детей профильная, имеет постоянный состав.

Продолжительность учебной недели: пятидневная учебная неделя.

Количество часов, отведённых на освоение учебного плана, составляет 2 ч. 16 минут в неделю.

День недели	Время	Возраст
Вторник	15.30- 15.50	4 - 5 лет (средняя группа)
	16.00- 16.25	5 - 6 лет (старшая группа)
Четверг	15.30- 15.50	4 - 5 лет (средняя группа)
	16.00- 16.25	5 - 6 лет (старшая группа)

Занятия проводятся 2 раза в неделю по подгруппам (в каждой возрастной подгруппе), что позволяет продуктивно вести как групповую, так и индивидуальную работу с детьми. Количество детей в подгруппе – 10 человек. Количество лет обучения – 1 год.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятий	Тема занятия	Место проведения
Средняя группа	октябрь 2022 г. - май 2023	По календарю	15.30- 15.50	Физические и игровые упражнения	Согласно плану	Музыкально – спортивный

	г.					зал
Старшая группа	октябрь 2022 г.- май 2023 г.	По календарю	16.00-16.25	Физические и игровые упражнения	Согласно плану	Музыкально – спортивный зал

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

Наименование	Форма занятий	Учебная группа						
		Год обучения	Кол -во под групп	Наполняемость	Возраст детей	Кол-во часов в неделю	Итого часов в месяц	Форма промежуточной аттестации
«Гимнастика на фитболе»	Подгрупповая	1 год	1	10 чел	4-5 лет	1 ч. 6 мин	4 ч. 24 мин.	Открытые занятия для родителей; видео презентации
	Подгрупповая	1 год	2	9 чел	5–6 лет	1 ч. 10 мин	4 ч. 40 мин.	Открытые занятия для родителей; видео презентации

Перспективное планирование для детей 4 -5 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Выявить уровень умений и навыков детей в физической деятельности. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	Диагностика -« Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и

		плечевых суставах. - «Качели» сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться - «Переход» лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

		-«Махи ногами» лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» лежа на фитболе Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны»: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо
--	--	--

Перспективное планирование для детей 5 -6 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Выявить уровень умений и навыков детей в физической деятельности. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	Диагностика -«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на

		полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» и.п.: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.

