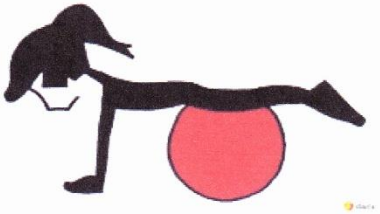
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида
«Сказка»

ПРИНЯТО
на педагогическом совете № 1
от «24» сентября 2014 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ ДСКВ «Сказка»
О.В. Тернова
Пр. № от «24» сентября 2014 г.

Дополнительная образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности (для детей 3-8 лет)

«Доктор Мяч»



Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова

г. Покачи 2014 г.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова

Содержание

1. Пояснительная записка:
- новизна программы;
- актуальность программы;
- цель и задачи программы;
- педагогическая целесообразность программы;
- направленность дополнительной образовательной программы;
- отличительные особенности программы;
- участники реализации данной программы;
- сроки реализации ДОП (продолжительность, этапы);
- формы и режим занятий;
- ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

2. Содержание программы.
    - Построение непосредственно образовательной деятельности.
    - Этапы и задачи освоения упражнений на фитболах.
    - Принципы реализации программы.
    - Педагогические средства, используемые на занятиях.
    - Виды физкультурных занятий.
3. Учебно-тематический план.
    - Содержание упражнений по каждому возрасту.
    - Общее количество НОД и СОД.
4. Физкультурно-оздоровительная работа.
5. Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей.
    - «Золотые правила» фитбол-гимнастики, требования к фитбол-гимнастике, правила педагога, необходимое оборудование.
    - Критерии отслеживания результативности освоения программы
    - Конспекты, рекомендации "Как подобрать мяч", разработки игр и т.д.

6. Результативность использования программы «Доктор Мяч».
7. Заключение.
8. Список использованной литературы.

Пояснительная записка

Новизна программы. Программа «Доктор Мяч» является авторизированной программой физкультурно-оздоровительной направленности с применением фитбол-мячей, для детей 3-8 лет. Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, где используется новейшее современное оборудование. Оно рассматривается как средство развития интегративных качеств личности детей в процессе интегрированного решения задач всех образовательных областей. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч), который используется в оздоровительных целях.

В процессе обучения, с уникальном сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитбол-мячах. Фитбол является безопасным и эффективным приспособлением для физических упражнений. Он подходит для людей всех возрастных групп.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего. Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

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. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, **но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.**

Цель программы.

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

Задачи программы.

1. Сохранять и укреплять здоровья детей с помощью фитбол-мячей.

2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.

4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.

5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитболов.

Педагогическая целесообразность. Физкультурные занятия являются составляющей физкультурно-оздоровительной работы, а фитбол-гимнастика, как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами. Она решает весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем, способствует коррекции не только психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, тем самым, способствуя повышению уровня здоровья современных дошкольников. Необходимо разрабатывать такие программы, с использованием приемов и методов обучения в которых, должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитбол-мячами в ДОУ, как средство укрепления и сохранения здоровья воспитанников.

Направленность программы. «Доктор Мяч» является авторизированной программой физкультурно-оздоровительной направленности, предполагает уровень освоения знаний и практических навыков. Программа направлена на:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;
- расслабление и релаксация;
- профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что программа ориентирована на применение фитбол-мячей и использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу становится личность ребёнка, **её самоценность** - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

Занимаясь с фитбол-мячом, у детей появляется чувство радости, удовольствия, удовлетворённости, а, как известно, на положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Срок реализации программы – 4-х этапный.

В МАДОУ ДСКВ "Сказка" работа по внедрению фитбол-гимнастики в физкультурно-оздоровительный процесс началась с 1 октября 2014 года.

Участники реализации программы - дети 3-8 лет.

Ожидаемые результаты. В своей работе мы стремимся максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья, планируем снижение уровня заболеваемости детей, стабилизацию нарушений осанки и повышения уровня физического развития детей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы будут определяться и подводиться в конце каждого этапа обучения критериями оценки: высокий, средний, низкий.

Содержание программы

Непосредственно образовательная деятельность фитбол-гимнастики для детей 3-8 лет

Внедрение фитбол-гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. НОД *для детей четвёртого года жизни* не имеет строго очерченной трехчастной формы. Это НОД - сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Как правило, эта деятельность не имеет большой мышечной нагрузки, в ней преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием).

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте. Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение НОД, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента, так например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом.

Движения *детей пятого года жизни* более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то *в средней группе* главная задача – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Дети шестого года жизни имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок больше занимается, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Эту неизбежную нагрузку можно уменьшить упражнениями фитбол-гимнастики. У детей седьмого года жизни крепнут мышцы и связки, растет их объем, возрастает мышечная сила. При этом крупные мышцы развиваются раньше мелких, поэтому дети более способны к сильным размашистым движениям, но труднее справляются с движениями мелкими, дифференцированными, требующими большой точности. В этом возрасте больше внимания

следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Занятия с фитбол-мячами начинаются с младшего дошкольного возраста. Сначала нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол - это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная работу с детьми 4-5 лет, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые покачивания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка, тем самым активирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем дошкольном возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитболов применяется в НОД (физкультурно-оздоровительном процессе) 2 раза в неделю, для детей всех возрастов. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия

- в группе детей 3-4 лет не должна превышать 15 мин,
- для детей 4-5 лет -20 мин,
- для детей 5-6 лет - 25 мин,
- а для детей 6-8 лет - 30 мин.

Структура физкультурного занятия с фитболом состоит из трёх частей:

1) Подготовительная часть (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроя). Включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) Основная часть (физическая нагрузка, в которую входят упражнения):

- для коррекции нарушений осанки;
- для укрепления мышц плечевого пояса и рук;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины;
- для укрепления мышц тазового дна;
- для увеличения подвижности позвоночника и суставов;
- игры с фитболом ("пятнашки, сидя", "гонки с выбыванием", "перекати поле»).

В основной части используются И.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных И.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть проводится в И.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче, простые покачивания и т.д.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Этапы освоения упражнений на фитболах

1-й этап. Основные задачи.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).

2-й этап. Основные задачи.

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3 этап. Основные задачи:

1. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
3. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

4-й этап. Основные задачи.

1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

При проведении упражнений фитбол-гимнастики в образовательной деятельности мяч может служить, как препятствие, как массажёр, как автоматизатор-тренажёр, как ориентир, как опора, как предмет.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Принципы реализации программы

1. Принцип систематичности и последовательности обучения, постепенность усложнения материала и его повторяемость:

- систематичность обеспечивается регулярностью проведения занятий, правильным планированием учебного материала;
- последовательность предлагает обучение новому движению после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого;
- повторяемость обеспечивает постоянное повышение сложности учебно-тренировочных занятий;
- систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом и функциональном развитии детей, их физической подготовленности;
- последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении, является важным условием предупреждения травматизма.

Работа проводится системно, при гибком распределении содержания работы в режиме дня. Подбор упражнений и их применение.

2. Принцип гумманизации. В процессе формирования личности ребёнка, педагог учитывает все его особенности, в том числе и пол.

3. Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей. Педагог распределяет нагрузку с учётом возраста и индивидуальных особенностей ребёнка.

4. Принцип интеграции. Содержание программы организационно реализуется в комплексно-тематическое планирование воспитательно-образовательного процесса.

5. Принцип координации. Инструктор по физической культуре координирует работу с другими специалистами.

6. Принцип контроля - со стороны инструктора.

7. Принцип креативности - вариативность мышления педагога, направленная на творческое начало.

8. Принцип психологической комфортности - создание доброжелательной атмосферы на занятии.

10. Принцип преемственности с семьёй:

- Информация для родителей на стендах, в папках-передвижках;
- Консультации;
- «Открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале с использованием «чудо-мячиков»;
- Физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- Анкетирование.

Если мероприятия по укреплению здоровья детей, проводимые в детском саду, дополняются ежедневными упражнениями и подвижными играми в семейных условиях, у ребёнка развиваются индивидуальные склонности и интересы, а отношение к здоровью становится ценностным.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Методика фитбол-гимнастики

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Педагогические средства (методы и приемы), используемые на занятиях:

- наглядные методы: правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов; подражание образцам окружающий жизни; использование зрительных;, фотографий, графиков, рисунков, телепередач, использование предметов, пособий, музыка, песни, ритм бубна, барабана, стихотворения.

- вербальные (словесные) методы: приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ;

- практические методы: игровой и соревновательный методы. Игровой метод развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка. Соревновательный метод совершенствует движения, развивает творчество.

Виды физкультурных занятий с фитбол-мячами

- образно-игровые (для детей с 3 лет). Через воображаемый подражательный образ направлять детей на выполнение движений и на приобретение двигательных навыков.
- сюжетно-игровые (для детей с 3 лет). Учить детей ставить перед собой цель и достигать её, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психофизические качества.
- предметно-образные (для детей с 3 лет). Учить детей придавать снарядами предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогащать двигательную активность на данном снаряде и с одним предметом.
- по сказкам (для детей с 3 лет). Через сказку или героя вводить детей в сказочный мир, развивая у них творчество, фантазию и воображение, учить преодолевать двигательные трудности, ориентироваться в проблемных ситуациях.
- в форме круговой тренировки (для детей с 4 лет). Развивать у детей моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность в выполнении движений.
- в форме эстафет и соревнований (для детей с 5 лет). Развивать у детей физические и волевые качества. Учить преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. Развивать стремление к победе и уверенность в своих силах.
- по интересам (для детей с 3 лет). Выявлять интерес детей к какому-либо виду спорта с учётом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях; развивать и укреплять интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнений.
- на свободное творчество (для детей с 5 лет, а для детей 3-4 лет в индивидуальном порядке). Выявлять и развивать творческие двигательные способности детей в каком-либо виде спорта. Вырабатывать умение преодолевать физические и психологические препятствия. Учить чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость и удовлетворение от него.
- контрольное. Определить уровень физической подготовленности, состояние здоровья каждого ребёнка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода. Выявить способности и интересы каждого ребёнка по его результативности для дальнейшего его развития.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Физкультурно-оздоровительная работа

осуществляется через следующие формы:

1. Занятия по физической культуре всех типов:
   - утренняя гимнастика;
   - физкультминутки;
   - подвижные игры;
   - физкультурные занятия;
   - занятия на тренажёрах;
   - интегрированные занятия с другими видами деятельности;
   - праздники и развлечения.
2. Физкультурно-оздоровительные занятия (дни здоровья, корригирующие упражнения, индивидуальная работа, мониторинг).
3. Оздоровительная гимнастика для детей с нарушением осанки и плоскостопия.
4. Система эффективных закаливающих процедур:
   - воздушное закаливание;
   - хождение по «дорожкам здоровья» (закаливание, профилактика плоскостопия);
   - хождение босиком;
   - физкультурные занятия на свежем воздухе.
5. Использование оздоровительных технологий на занятиях:
   - дыхательная и звуковая гимнастика по Стрельниковой;
   - упражнения на релаксацию;
   - хождение по «дорожке здоровья», использование массажёров для ног, нетрадиционного оборудования;
   - фитбол-гимнастика.
   - использование ИКТ для чёткого показа упражнений на фитболе.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Учебно-тематический план обучения упражнениям на фитболе

1-ый год обучения

Содержание упражнений для группы детей 3-4 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; "змейкой" между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	-*«Руки в стороны» и.п:.* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«*Бег в рассыпную*», по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания,* «*и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* -*«Горка», и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - *«Покачивание».* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -*«Шагаем по фитболу», и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать

		маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «*Переходы»,* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;* - *«Подними фитбол», и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «*Передача*», *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат», и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры *(см. Приложение)*

2-ой год обучения

Содержание упражнений для группы детей 4-5 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся», самостоятельно покачиваться на фитболе с опробыванием 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», и.п.: 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», *и.п:.* 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», *и.п:.* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;* -«Переход», *и.п:.* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги», *и.п:.* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами», *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит», *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу», *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на

		фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка», *и.п:* 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», *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. -Подвижные игры. *(см.Приложение)*

3-ий год обучения

Содержание упражнений старшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«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; -Подвижные игры
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. *(см.Приложение)*

4-ый год обучения

Содержание упражнений для группы детей 6-8 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи», *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; -упражнения, ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати», *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот», *и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись», *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны», сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик», лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»,*и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты»,*и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «*Подкати*», *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;* -(*Различные упражнения из приложения*) Подвижные игры *(см. Приложение).*

Общее количество НОД и самостоятельной образовательной деятельности

Месяц	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего
Вид НОД	4	9	9	7	7	8	6	9	3	**62**
Вид СОД										
Физкультурные досуги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
Спортивно-семейные досуги			1			1			1	**3**
Итого:										**77**

Методическое обеспечение программы

"Как подобрать мяч" (рекомендации)

Подбирать мяч нужно в зависимости от возраста и роста занимающегося. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см., для детей от 6 до 10 лет – 55 см. Мяч подобран правильно, если при посадке на нем угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90°. Для занятий с профилактической и лечебной целью, а также для занятий с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Мячи могут быть не только разными по размеру, но и разными по цвету. Различные цвета по-разному воздействуют на психическое состояние и физиологические функции человека. Данные по изучению цветового воздействия на ребенка позволяют дать цветам психофизиологические характеристики. Теплый цвет (красный, оранжевый) оказывает эрготропное влияние, повышает активность, усиливает возбуждение центральной нервной системы. Этот цвет обычно выбирают активные дети с холерическими чертами. Холодный цвет (синий, фиолетовый) оказывает трофотропный эффект, то есть успокаивает, его обычно выбирают дети с флегматичными чертами, спокойные, чуть заторможенные, инертные. Желтый и зеленый цвет способствует проявлению выносливости. С помощью цветов можно регулировать психоэмоциональное состояние человека.

Немаловажным преимуществом мяча перед другим спортивным инвентарём является его доступность для семьи. Приобретение мяча не требует больших материальных затрат. Дома всегда найдётся место для его хранения. Для занятий на фитболе не требуется большое пространство, фитбол-гимнастикой можно заниматься в условиях квартиры. Родителям для того чтобы научить ребёнка выполнению упражнений не обязательно самому обладать особыми умениями. Этот мячик подходит как для совместных, так и для индивидуальных занятий. На таком мяче ребенок может просто весело скакать по дому и выполнять специальные упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ, СИДЯ НА МЯЧЕ:

1. Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

2. Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

3. Повороты туловища направо-налево. Темп средний.

4. «Лестница» – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

5. Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

6. Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

УПРАЖНЕНИЯ, СТОЯ:

1. Стоя, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз).

2. Стоя, мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

3. «Маятник». Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

4. Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

УПРАЖНЕНИЯ, ЛЕЖА НА СПИНЕ:

1. Лежа на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги

2. Лежа на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

3. Лежа на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

4. Лежа на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

УПРАЖНЕНИЯ, ЛЁЖА НА МЯЧЕ, НА ЖИВОТЕ:

1. «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

2. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

3. Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

4. Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

5. «Самолёт». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

УПРАЖНЕНИЯ, ЛЁЖА НА СПИНЕ, НА МЯЧЕ:

1. «Звёздочка». Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

2. Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

3. «Мостик» на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Игры с фитболами для детей младшего дошкольного возраста

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.

2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.

3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.

4. «Толкай ладонями» толкать мяч, в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.

5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.

6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.

7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.

8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.

9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.

10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста

1. «Пятнашки, сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает, от догоняющего.

5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. «Бой петухов» - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Упражнения на фитбол-мяче

1. «Веточка». Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче, выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели». Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка». Исходное положение – лежа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя, ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком». Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. «Кругосветное путешествие». Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Построение НОД с фитболами для детей 3-4 лет

«Колобок – веселый бок».

Цель: развивать ловкость, равновесие, внимание, быстроту реакции.

Оборудование: Мячи- фитболы по количеству детей, пирамидки большие, маски медведя, зайца, волка, лисы.

Ход занятия:

Содержание	Способ организации	Методические рекомендации	Дозировка
1. Вводная часть			
Дети входят в зал друг за другом, строятся в полукруг. Инструктор: Ребята, сегодня я расскажу вам сказку «Колобок-веселый бок». Вы слушайте, запоминайте и за мною повторяйте. Далеко, далеко- *обычная ходьба в колонне по одному.* За лесом темным. - *ходьба на носочках.* За высокой горой –*ходьба высоко поднимая колени.* На берегу быстрой реки- *легкий бег.* Жили-были дед и баба.-	Построение в полукруг. Поточный	Следить за осанкой. Держать голову прямо, руки вверх Руки на поясе, спина прямая. Руки должны помогать при беге	0.2 мин 0.2 мин 0.5 мин 1 мин.
2. Основная часть			
Упражнение на дыхание «Ох»	В кругу	Исходное положение:стоя, руки опушены. 1 –сделать вдох через нос, поднять руки вверх через стороны, 2 –выдох через рот, сказать: «Ох», опустить руки.	0.5 мин

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Массаж лица. Инструктор: вот однажды говорит дед бабе: «Испеки мне баба, пожалуйста колобок». Посмотрела баба, а муки-то нет! Она по сусекам поскребла, по амбару помела, что нашла из того колобок испекла. Инструктор: Получился у нее вот такой колобок-веселый бок. Положила баба его на окошко студится. Посмотрите ребята сколько у нас колобков. Возьмите мячи и садитесь. *Общие развивающие упражнения на фитболах.* *1.«Пружинистые покачивании».* - Лежит колобок на окне, скучно ему. *2. «Руки вверх».* Стал колобок на небо смотреть и на солнышко. *3. «Повороты»* - Стал колобок вертеться налево и направо.	В кругу	Двумя пальцами погладить брови от центра к вискам. Погладить нос сверху вниз. Погладить себя по голове. Имитация лепки колобка ладонями. Показать мяч-фитбол. Обратить внимание детей на мячи-фитболы и на правильную посадку детей. Следить за посадкой. Исходное положение: сидя на мяче, руки держаться за мяч. Исходное положение: сидя на мяче, 1-поднять руки вверх, 2-опустить. Исходное положение: Сидя на мяче, руки на поясе. 1-поворот туловища направо, 2-и.п., 3 –поворот налево, 4 – и.п. Исходное положение: сидя на мяче, руки на мяче.1 – наклон вперед, руки за спину, 2 –и.п.	3 раза 3 раза 3 раза 6 раз 4 раз 4 раза

4. «Наклоны» - Стал колобок вниз смотреть на землю.		Следить за правильным выполнением. Следить за посадкой	4 раза
Основные виды движений. Инструктор: Вертелся колобок и упал. Покатился колобок по дорожке. 1. Катится колобок, а на встречу ему заяц. Говорит заяц колобку: «Колобок, колобок, я тебя съем!» А колобок и отвечает: «Не ешь меня, заяц, я такой же ловкий как ты, и прыгать высоко умею!»- *прыжки на фитболе с продвижением вперед.* 2. Инструктор: Укатился колобок от зайца. Катится колобок дальше, а на встречу ему волк-зубами щелк. Говорит волк: «Колобок, я такой голодный что целиком тебя съем!». Колобок отвечает: Не съешь ты меня, волк, я очень быстрый!»- *прокатывание мяча головой, стоя на четвереньках.* Инструктор: Укатился колобок далеко, далеко, только его и видели. Катится колобок дальше, а на встречу ему медведь. Говорит медведь колобку: «Ух какой ты круглый, румяный, красивый, что я тебя даже съем!» Колобок отвечает: Не ешь меня, мишенька, а я с тобой поиграю!» - *подвижная игра с фитболами «У медведя во бору».*	Поточный В шеренгу.	Следить за тем, что бы дети стояли на четвереньках. Дети должны соблюдать правила игры. Дети прыгают на фитболе, а водящий догоняет детей сидя на фитболе. Следить, что бы дети повторяли все слова и убегали в конце слов.	Выполнить 1 круг 2 мин Друг за другом или в разных направлениях Повторить 3 раза
3. Заключительная часть.			
Инструктор: Укатился колобок и от медведя. Катится он дальше и видит лежит на полянке лиса, греется на солнышке. Колобок спрашивает лису: «Лиса, а ты что делаешь?». Лиса говорит: «На солнышке греюсь. Ложись тоже, погрейся, а я тебе песенку спою!»	Фронтально	*Релаксация.* Лежа на коврике, расслабить мышцы.	0.5 мин.

Колобок спрашивает: «А ты меня не съешь?» «Нет, нет, не бойся. Я уже обедала? В лесу поют птицы, опусти ресницы. Глазки закрой, полежи мной. Спи, отдыхай, глаза не открывай.» - Не хочу лежать, а хочу гулять –сказал колобок и укатился в другую сказку. Вот и сказочке тут конец, а кто сам все движенья выполнял молодец! Понравилась сказка? И вам пора в группу ребята. До свиданья.		Убрать мячи.	

«Золотые правила» фитбол-гимнастики

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

1. Мяч подбирают по росту, так чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол, т.е. 90 гр.
2. Удобная одежда, не мешающая движениям.
3. Упражнения не должны причинять боль.
4. При выполнении упражнений не задерживать дыхание.
5. Начинать с простых упражнений, постепенно переходя к более сложным.
6. Физическая нагрузка строго дозируется (от 3-4 раз до 6-8 раз)
7. Избегать быстрых и резких движений.
8. Расстояние детей друг от друга 1,5 м.

Основные требования.

Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

Хранение фитболов:

- Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Противопоказания:

1. После травм.
2. Сотрясение мозга.
3. Порок сердца, заболевание почек.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Правила педагога, проводящего фитбол-гимнастику

1. Подбирать фитбол каждому ребёнку по росту так, чтобы обеспечивать при посадке угол 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Для большей устойчивости ноги в опоре стопами на полу расположены на ширине плеч.

2. Перед НОД убедиться, что по близости отсутствуют острые предметы, которые могут повредить фитбол.

3. Проследить, чтобы на детях была удобная одежда, не мешающая движениям, и нескользящая обувь.

4. Начинать НОД с простых И. п. и упражнений, постепенно переходя к более сложным, решая задачи создания мышечного корсета и улучшения качества управления движениями.

5. Следить за тем, чтобы ни одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорта.

6. Исключить во время НОД быстрые и резкие движения, скручивания в шейном и поясничном отделах позвоночника, интенсивное напряжение мышц шеи и спины. Резкие повороты, скручивания, осевая нагрузка повреждают межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов. Чрезмерные движения (на уровне анатомического барьера подвижности) увеличивают нестабильность позвоночно-двигательных сегментов. Интенсивное напряжение мышц может вызвать вертебробазилярного кровообращения.

7. При выполнении упражнений в положении лёжа не задерживать дыхание. Не злоупотреблять статическими упражнениями в И. п. лёжа, на животе, так как длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение.

8. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию. Не допускаются наклон и запрокидывание головы вперёд-назад, поскольку это приводит к усилению шейного лордоза и появлению симптомов нестабильности шейного отдела позвоночника, часто встречающего у детей. По этой же причине нельзя увлекаться прыжками на фитболе.

9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

10. При выполнении упражнений в положении лёжа на животе с упором руками на пол, ладони должны быть параллельны и располагаются на уровне плечевых суставов.

11. Физическая нагрузка по времени должна соответствовать возрасту детей.

12. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить самостраховке.

13. В каждой НОД стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения. Одним из эффективных средств, для создания положительного настроения, является музыкальное сопровождение. Кроме того, необходимо обращать внимание на эстетику выполнения упражнений, демонстрируя для примера детей, правильно выполняющих упражнения.

14. Использовать упругие свойства мяча в качестве сопротивления для развития силы; масса мяча позволяет применять его для отягощения. Упражнения на силу должны чередоваться с упражнениями на расслабление и на растягивание.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

15. Каждое упражнение повторять, 3-4 раза постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения выполняются последовательно, с чередованием нагрузки на разные группы мышц из различных И. п. В основной части НОД целесообразно использовать 5 минут для выполнения специальных корригирующих упражнений индивидуально. В заключительной части НОД целесообразно включить игры и упражнения на восстановление дыхания и расслабление.

16. С целью формирования коммуникативных умений у детей упражнения могут выполняться в парах, командных соревнованиях.

17. С детьми дошкольного возраста использовать упражнения для самопознания, уточнения представлений детей о строении своего тела.

18. Упражнения могут выполняться в течение целого НОД, в качестве фрагмента. Время упражнений с фитболами не должно превышать 40-60% общей длительности НОД. Нужно дать возможность детям не только упражняться с мячами, но и ходить, бегать, прыгать, лазать, танцевать.

19. Желательно проводить НОД - 2 раза в неделю. Продолжительность НОД для детей 3-5 лет – от 15 до 20 минут, для детей 6-8 лет – от 25 до 30 минут.

20. Для правильного постепенного освоения упражнений рекомендуется организовать обучение детей по этапам, т. е. от облегчённых И. п. и простых упражнений на 1-2 этапах перейти к сложно-координационным заданиям на 3-4 этапах.

Критерии отслеживания результативности освоения программы

Уровни освоения программы для детей 3-4 лет

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа.

Уровни освоения программы для детей 4-5 лет

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 сохранятся.

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 для детей 5-6 лет

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

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы с детьми 6-8 лет

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

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

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

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

Для контроля эффективности занятий используются тесты на статическую мышечную выносливость, предложенные И. Д.Ловейко.

1 тест для мышц шеи:
И. П. - лежа на спине, руки вниз.

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

2 тест для мышц живота:
И. П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45градусов и зафиксировать положение.

3 тест для мышц спины:
И. П. - лежа на животе, руки вверх;

1 - прогнувшись и зафиксировать положение;

б) Для определения подвижности позвоночника используется методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г. И.Турнера (г. Санкт-Петербург) О. С.Байловой и К. Ф.Зенкевич:

* И. П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Результативность использования программы

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Доктор Мяч» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы.

Практическая работа с применением фитбол-гимнастики позволяет сделать следующие выводы:

1. высокая эффективность НОД может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы;

2. обучение детей фитбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов **приводит к следующим результатам:**

· происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;

· совершенствуются сердечно - сосудистая и дыхательная системы;

· развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;

· улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, фитбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощает детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Заключение

Таким образом, фитбол-гимнастика, является на данный момент инновационным направлением в физическом развитии и оздоровлении детей, сочетая в себе все необходимые компоненты для укрепления здоровья ребенка.

- Мы с уверенностью можем сказать, что дети на занятиях становятся более активными, с воодушевлением принимают участие в спортивных мероприятиях, повысились интерес и активность родителей.
- Целенаправленное физическое воспитание и оздоровительная работа дают возможность всем детям овладеть наиболее рациональными способами выполнения движений в оптимальных условиях, развивать физическую силу, выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье, способность противостоять стрессам, инфекционно-простудным заболеваниям.
- Благодаря целенаправленным занятиям фитбол-гимнастикой в дошкольном учреждении большинство детей обладают достаточным запасом движений, с охотой выполняют физические упражнения и поступают в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий, более значительным нагрузкам, с заложенной основой для формирования опорно-двигательного аппарата.
- Хочется отметить, что пока мы видим, как горят глаза детей на физкультурных занятиях, как они считают дни от одного физкультурного занятия к другому, не хочется останавливаться на достигнутом; в дальнейшем - будем продолжать искать инновационные пути повышения качества физического образования в ДОУ.
- Мы поможем дошкольникам приучать ценить своё здоровье, ответственнее относиться к нему, будем способствовать формированию устойчивой потребности в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Приложения

Требования к фитбол-гимнастике

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя, должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающегося, должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролировать физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использование с мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Правильная посадка на фитбол-мяч – угол между туловищем и бедром, бедром и голенью должен составлять 90°.

Инструктор по физической культуре
О.В. Бутова, МАДОУ ДСКВ "Сказка"

2. Основные требования к мячам-фитболам:

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с нескользящей подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение, приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

- Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Список использованной литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. -М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.