ПРИНЯТО
На педагогическом совете №_1_
от «_30_»_08_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 247»
от «_29_»_09_ 2022 г. №_14/22_

СОГЛАСОВАНО
На заседании Совета родителей
Протокол от «_05.09.2022 г. №_1_

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"
DN: c=RU, st=Нижегородская область, street=улица Каширская, дом 69а, l=г.Нижний Новгород, title=заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247", 1.2.643.100.1=120D3130323532303236313834393 5, 1.2.643.100.3=120B303553543334323537353 2, 1.2.643.100.4=120A3532353830323732353 3, 1.2.643.3.131.1.1=120C3532353832313336303 63732, email=dou247nn@yandex.ru, givenName=Анна Александровна, sn=Шмонина, cn=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 247"
Дата: 2022.10.10 13:19:56 +03'00'

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 247»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Будь здоров»

Возраст обучающихся: дети четвертого года жизни,
дети пятого года жизни,
дети шестого года жизни

Срок обучения: 8 месяцев

Количество часов: 64

Количество занятий в неделю: 2

СОСТАВИЛ
педагог И.А.Дашкова
РЕЦЕНЗЕНТ
заместитеь заведующего Н.А.Маницына

г. Нижний Новгород
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи Программы

1.3. Принципы и подходы к Формированию Программы

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общее содержание

2.2. Описание образовательной деятельности платной услуги дополнительной общеобразовательной программы в соответствии с физкультурно-оздоровительным направлением

2.2.1. дети пятого года жизни

2.2.2. дети шестого года жизни

2.2.3. дети седьмого года жизни

3.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.1.1. Учебный план

3.1.2. Календарно-тематическое планирование (дети пятого года жизни)

3.1.3. Календарно-тематическое планирование (дети шестого года жизни)

3.1.4. Календарно-тематическое планирование (дети седьмого года жизни)

3.3. Перечень учебных изданий, используемых для реализации Программы

3.4. Перечень материально-технического обеспечения, оборудования помещений для реализации Программы

Приложение 1

Приложение 2

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Упражнения на фитбольном мяче (далее - фитбол) способствуют приобретению двигательной сноровки, координации движений и сохранению равновесия. Занятия с мячом укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, улучшают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, нормализуют работу нервной системы, стимулируют нервно-психическое развитие, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Фитбол - аэробика, как современная форма, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, лечебные, воспитательные и образовательные задачи:

- обучает правильно сидеть на фитболах;
- обучает покачиваться и подпрыгивать на фитболах;
- обучает выполнять упражнения из различных исходных положениях: сидя на фитболе; лежа на фитболе на спине; лежа на фитболе на груди; лежа на спине на полу, ноги на фитболе и т.д.;
- обучает выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- формирует и закрепляет навык правильной осанки;
- тренирует способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- обучает выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- поддерживает интерес к упражнениям и играм с фитболами, учит детей оценивать свои движения и ошибки;
- побуждает детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формирует привычку к здоровому образу жизни.

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.

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации.

Занятия фитбол - аэробике проводятся не менее двух раз в неделю по 20, 25, 30 минут с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия проходят под музыкальное сопровождение. Обучение новому движению (комбинации движений) проходит последовательно стадии: ознакомление, разучивание и совершенствование. При обучении применяются методы рассказа - показа, самостоятельного выполнения обучающимся, выполнения с помощью партнера или педагога.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды упражнений: бег, строевые, общеразвивающие, дыхательные, танцевальные, подвижные игры. Такой синтез подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни, формирование здоровья.

Профилактика травматизма заключается в тщательной дозировке физических упражнений, дисциплине занимающихся, обеспечении санитарно-гигиенических условий.

1.2. Цели и задачи Программы

Цель: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья, формирование здорового образа жизни.

Задачи:

- обучение детей элементам фитбол - аэробики;
- развитие выносливости;
- совершенствование физических качеств;
- развитие чувства ритма;
- развитие внимания;
- развитие координации движений;
- содействие в формировании чувства коллективизма;
- формирование интереса и потребности в физических упражнениях и играх.

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Основные принципы содержания программы:

- принцип доступности;
- активности;
- наглядности;
- принцип гармонического развития личности;
- принцип связи с жизнедеятельностью;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип систематичности;
- прочности овладения необходимыми умениями и навыками.

В Программе учитываются следующие подходы:

- <u>личностно-ориентированный подход</u> - ставит в центр образовательной деятельности личность ребёнка, развитие его индивидуальных способностей. В рамках личностно-ориентированного подхода перед педагогом стоят следующие задачи - помочь ребёнку в осознании себя личностью, выявление, раскрытие его физических

возможностей, способствующих становлению самосознания и обеспечивающих возможность самореализации и самоутверждения;

- деятельностный подход - предполагает, что в основе развития ребёнка лежит не пассивное созерцание окружающей действительности, а активное и непрерывное взаимодействие с ней. Совместная деятельность ребёнка и взрослого выстраивается на основе сотрудничества.

Организация образовательного процесса осуществляется в различных, адекватных дошкольному возрасту формах, выстраивается с учетом потребностей и интересов детей. Основной мотив участия (неучастия) ребёнка в образовательном процессе – наличие (отсутствие) интереса.

В рамках деятельностного подхода перед педагогом стоят следующие задачи: создавать условия, обеспечивающие позитивную мотивацию детей, что позволяет сделать их деятельность успешной; учить детей самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути и средства ее достижения; создавать условия для формирования у детей навыков оценки и самооценки.

1.4. Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты для детей пятого года жизни.

Ребёнок к окончанию обучения:

- знает о назначении фитбол-аэробики, её влиянии на организм;
- выполняет основные движения базовой фитбол-аэробики;
- знает и применяет технику выполнения основных движений базовой фитбол - аэробики;
- знают и выполняют упражнения для развития силы, растягивания и расслабления; основных мышечных групп;
- различает темп и ритм музыкального сопровождения при выполнении упражнений с фитболами;
- знает и выполняет танцевальные упражнения с фитболами;
- проявляет интерес к занятиям.

Планируемые результаты для детей шестого года жизни.

Ребёнок к окончанию обучения:

- знает о назначении фитбол-аэробики, её влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений;
- выполняет основные движения базовой фитбол-аэробики до уровня навыка;
- знает и применяет технику выполнения основных движений базовой фитбол-аэробики;
- знают и выполняют упражнения для развития силы, растягивания и расслабления; основных мышечных групп, соблюдая технику выполнения;
- четко соблюдает темп и ритм музыкального сопровождения при выполнении упражнений с фитболами;
- знает и выполняет танцевальные упражнения с фитболами до уровня навыка;
- проявляет интерес и активное осознанное отношение к занятиям.

Планируемые результаты для детей седьмого года жизни.

Ребёнок к окончанию обучения:

Знает:

- знает о назначении фитбол-аэробики, её влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений и технике их исполнения;

- выполняет комплексы упражнений фитбол-аэробики;
- четко до уровня навыка соблюдает технику выполнения основных движений базовой фитбол - аэробики;
- знают и выполняют упражнения для развития силы, растягивания и расслабления; основных мышечных групп, соблюдая технику выполнения;
- четко соблюдает темп и ритм музыкального сопровождения в выполнении упражнений с фитболами;
- умеет импровизировать;
- знает и выполняет танцевальные упражнения с фитболами синхронно в команде;
- проявляет интерес и активное осознанное отношение к занятиям, волевые качества.

Формы определения результативности Программы:

- педагогическое наблюдение;
- итоговое показательное выступление.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Общее содержание

Программа представляет собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, соблюдая требования к проведению занятий на фитболах (Приложение 1).

Средства фитбол-аэробики:

- общеразвивающие упражнения;
- основные упражнения фитбол-аэробики;
- танцевальные упражнения с фитболами;
- упражнения на согласование движений с музыкой;
- успокаивающие упражнения с фитболами (самомассаж, элементы релаксации, упражнения на восстановление дыхания);
- игровые упражнения.

Все упражнения располагаются согласно принципу возрастания и чередования нагруки.

Занятие по фитбол-аэробике состоит из трёх частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности.

Подготовительная часть занятий направлена на:

- подготовку центральной нервной системы
- разогревание мышц, связок, суставов к предстоящему увеличению нагрузок;
- поготовку двигательного аппарата к действиям, требующим больших амплитуд, мышечных напряжений, выносливости;
- организацию занимающихся, сосредоточения внимания.

В основной части занятий решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи. Происходит обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям; повторение и совершенствование пройденного материала и развитие двигательных способностей. На основную часть занятий приходится пик физической нагрузки.

Заключительная часть. В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил.

Занятия делятся на следующие типы:

- вводное занятие;
- занятия разучивания нового материала;
- занятия повторение и совершенствование изученного;
- смешанные (комбинированные) занятия;
- итоговое занятие.

Методы работы:

- рассказ - показ упражнений;
- объяснение техники выполнения;
- опробирование упражнений;
- подводящие упражнения;
- игровой метод;
- целостный метод обучения;
- расчленённый метод при изучении сложных композиций;
- метод образных сравнений.

На начальном этапе создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе производится рассказ, объяснение и показ упражнений, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ-модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что обучающий получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения активизируют работу сердца и нервную систему ребёнка.

На данном этапе даётся детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучение правильной посадке на мяче, знакомство с правилами работы с большим мячом. Идёт обучение основным исходным положениям фитбол-аэробики.

Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе дети обучаются сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Выполняются упражнения в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу… Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение. Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

3.1. Планирование образовательной деятельности

3.1.1. Учебный план

Возраст	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество часов в год
4-5	20	2	8	64
5-6	25	2	8	64
6-7	30	2	8	64

3.1.2. Перспективно-тематическое планирование (дети пятого года жизни)

Игровые упражнения для подготовительной части занятий (Приложение 2) - стр.125-129 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников"

Месяц	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1 Занятие 1,2	**"Вводное занятие** • Познакомить с правилами проведения занятий; • Дать представления о форме и свойствах фитбола; • Познакомить с правильной посадкой на фитболе; • Опробовать посадку на фитболе.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 2 Занятие 3,4	**Эстафета "Змейка", Игра «Зайцы и волк»** • Разучить правильную посадку на фитболе; • Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; • Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 3 Занятие 5,6	**Выполнение правильной посадки на мяче. Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»**, Игра "Найди свой мяч"** • Тренировать правильную посадку на фитболе. • Повторять правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 4 Занятие 7	**ОРУ с фитболом. Игра «Зайцы и волк», Игра «Бармалей и куклы».** • Разучивать ОРУ с фитболами; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 4 Занятие	**Постановка стоп. Упражнения для плечевого пояса. Игра "Пингвины**	Фитбольные мячи,	Овчинникова Т.С.,

	8	**на льдине"** • Тренировать правильную посадку на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Учить правильности постановки стоп; • Разучивание упражнения для плечевого пояса в медленном темпе.	гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
Ноябрь	Неделя 1 Занятие 9,10	**"Правильная осанка". Игра «Утки и собачка».** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 2 Занятие 11,12	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Игра “Лошадка, ослик и подкова”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 3 Занятие 13,14	**Переходы из положения упор сидя - в положение лёжа. Игра “Угадай, кто сидит на мяче”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 102
	Неделя 4 Занятие 15,16	**Лёжа передача фитбола из рук в ноги и наоборот . Игра "Успей передать"** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в присяде); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников"

		аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	носитель	Стр. 103
Декабрь	Неделя 1 Занятие 17,18	**Покачивание на фитболе. Движения руками. Игра «Быстрая гусеница».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 103
	Неделя 2 Занятие 19,20	**Покачивание на фитболе. Упражнения для рук и ног. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; • Учить танцевальным движениям; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 103 Веселовская С.В. и др. "Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14
	Неделя 3 Занятие 21,22	**Ноги врозь и ноги скрестно. Перекат на живот. Игра «Противоположные движения».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 103

		деятельности.		
	Неделя 4 Занятие 23,24	**Покачивание лёжа на животе. "Ходим сидя"** **Игра «Стоп, хоп, раз».** • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 103
Январь	Неделя 1 Занятие 25,26	**Сидя на фитболе - руки, ноги в движении. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. • Тренировать чувство равновесия и координацию движения. • Формировать навык танцевальным движениям с фитболами; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 104 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14
	Неделя 2 Занятие 27,28	**Из положения сидя в положение лёжа на спине за несколько шагов. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр.104 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14

	Неделя 3 Занятие 29,30	**Различные упражнения лёжа на животе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 104
	Неделя 4 Занятие 31,32	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Повторять танцевальные движения с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 104
Февраль	Неделя 2 Занятия 33,34	**Эстафета на фитболе. Игра «Быстрый и ловкий». Игра «Бездомный заяц».** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 104
	Неделя 2 Занятие 35,36	**Упражнения на расслабление. Игра «Пингвины на льдине»** • Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкаль-	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для

		правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	ный центр, флеш-носитель	дошкольни-ков" Стр. 105
	Неделя 3 Занятие 37,38	**ОРУ с фитболами. Упражнения на растягивание. Игра «Утки и охотник».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 105
	Неделя 4 Занятие 39,40	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра «Цапля и лягушка».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 105
Март	Неделя 1 Занятие 41,42	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Зайцы и волк".** • Разучить комплекс упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 105

		• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
	Неделя 2 Занятие 43,44	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Дракон кусает хвост".** • Формировать навык выполнения комплекса упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 105
	Неделя 3 Занятие 45,46	**Танцевальные движения с фитболами. Игра «Не пропусти мяч». Игра «Успей передать»** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 106
	Неделя 4 Занятие 47,48	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра « Лиса и тушканчики».** • Закрепить навык выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Закрепить навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 106

		качественному выполнению движений.		
Апрель	Неделя 1 Занятие 49,50	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии. Игра «Противоположные движения».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 106
	Неделя 2 Занятие 51,52	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии прокатом. Игра «Стоп, хоп, раз».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 106
	Неделя 3 Занятие 53,54	**ОРУ с фитболами. Упражнения с удалением точки опоры. Игра «Зайцы и волк».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 106
	Неделя 4	**Танцевальные движения с**	Фитбольные	Веселовская

	Занятие 55,56	**фитболами. Упражнения с прокатом. Игра «Быстрая гусеница».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 14 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
Май	Неделя 1 Занятие 57,58	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра «Угадай, кто сидит на мяче».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Разучивание ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
	Неделя 2 Занятие 59,60	**Эстафета с фитболами. Ритмический комплекс с фитболами».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Закрепление ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107, 139
	Неделя 3 Занятие 61,62	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра "Бармалей и кулы"** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Повторение ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107

		• Тренировать чувство равновесия и координацию движения.		
	Неделя 4 Занятие 63,64	**ОРУ с фитболами. Игра "Тучи и солнышко". Игра "Не пропусти мяч".** • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

3.1.3. Календарно-тематическое планирование (дети шестого года жизни)

Игровые упражнения для подготовительной части занятий (Приложение 2) - стр.125-129 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников"

Месяц	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1 Занятие 1,2	**"Вводное занятие** • Познакомить с правилами проведения занятий; • Дать представления о форме и свойствах фитбола; • Познакомить с правильной посадкой на фитболе; • Опробовать посадку на фитболе.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
	Неделя 2 Занятие 3,4	**Эстафета "Змейка", Игра «Зайцы и волк»** • Разучить правильную посадку на фитболе; • Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; • Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
	Неделя 3 Занятие 5,6.	**Выполнение правильной посадки на мяче. Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»**, Игра "Найди свой мяч"** • Тренировать правильную	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкаль-	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для

		посадку на фитболе. • Повторять правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	ный центр, флеш-носитель	дошкольни-ков" Стр. 107
	Неделя 4 Занятие 7	**ОРУ с фитболом. Игра «Зайцы и волк», Игра «Бармалей и куклы».** • Разучивать ОРУ с фитболами; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 108
	Неделя 4 Занятие 8	**Постановка стоп. Упражнения для плечевого пояса. Игра "Пингвины на льдине"** • Тренировать правильную посадку на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Учить правильности постановки стоп; • Разучивание упражнения для плечевого пояса в медленном темпе.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 108
Ноябрь	Неделя 1 Занятие 9,10	**"Правильная осанка". Игра «Утки и собачка».** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 107
	Неделя 2 Занятие 11,12	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Игра “Лошадка, ослик и подкова”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 107
	Неделя 3 Занятие	**Переходы из положения упор сидя - в положение лёжа. Игра “Угадай, кто**	Фитбольные мячи,	Овчинникова Т.С.,

	13,14	**сидит на мяче”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
	Неделя 4 Занятие 15,16	**Лёжа передача фитбола из рук в ноги и наоборот . Игра "Успей передать"** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в присяде); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
Декабрь	Неделя 1 Занятие 17,18	**Покачивание на фитболе. Движения руками. Игра «Быстрая гусеница».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109
	Неделя 2 Занятие 19,20	**Покачивание на фитболе. Упражнения для рук и ног. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; • Учить танцевальным движениям; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109 Веселовская С.В. и др. " Пособие по

		• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16
	Неделя 3 Занятие 21,22	**Ноги врозь и ноги скрестно. Перекат на живот. Игра «Противоположные движения».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109
	Неделя 4 Занятие 23,24	**Покачивание лёжа на животе. "Ходим сидя"** **Игра «Стоп, хоп, раз».** • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109
Январь	Неделя 1 Занятие 25,26	**Сидя на фитболе - руки, ноги в движении. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. • Тренировать чувство равновесия и координацию движения. • Формировать навык танцевальным движениям с фитболами; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16

	Неделя 2 Занятие 27.28	**Из положения сидя в положение лёжа на спине за несколько шагов. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр.108 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16
	Неделя 3 Занятие 29,30	**Различные упражнения лёжа на животе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108
	Неделя 4 Занятие 31,32	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Повторять танцевальные движения с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108

	Неделя 2 Занятия 33,34	**Эстафета на фитболе. Игра «Быстрый и ловкий». Игра «Бездомный заяц».** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108, 139
	Неделя 2 Занятие 35,36	**Упражнения на расслабление. Игра «Пингвины на льдине»** • Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
Февраль	Неделя 3 Занятие 37,38	**ОРУ с фитболами. Упражнения на растягивание. Игра «Утки и охотник».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107
	Неделя 4 Занятие 39,40	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра «Цапля и лягушка».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109

		• Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
Март	Неделя 1 Занятие 41,42	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Зайцы и волк".** • Разучить комплекс упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 105
	Неделя 2 Занятие 43.44	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Дракон кусает хвост".** • Формировать навык выполнения комплекса упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108
	Неделя 3 Занятие 45,46	**Танцевальные движения с фитболами. Игра «Не пропусти мяч». Игра «Успей передать»** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16
	Неделя 4 Занятие	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра « Лиса и**	Фитбольные мячи,	Овчинникова Т.С.,

	47,48	**тушканчики».** • Закрепить навык выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Закрепить навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108
Апрель	Неделя 1 Занятие 49,50	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии. Игра «Противоположные движения».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108
	Неделя 2 Занятие 51,52	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии прокатом. Игра «Стоп, хоп, раз».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109
	Неделя 3 Занятие 53,54	**ОРУ с фитболами. Упражнения с удалением точки опоры. Игра «Зайцы и волк».**	Фитбольные мячи, гимнасти-	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.

		• Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	"Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 107
	Неделя 4 Занятие 55.56	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения с прокатом. Игра «Быстрая гусеница».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 16 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 109
Май	Неделя 1 Занятие 57,58	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра «Угадай, кто сидит на мяче».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Разучивание ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 108
	Неделя 2 Занятие 59,60	**Эстафета с фитболами. Ритмический комплекс с фитболами».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Закрепление ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 139

		детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.		
	Неделя 3 Занятие 61,62	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра "Бармалей и кулы"** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Повторение ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 108
	Неделя 4 Занятие 63,64	**ОРУ с фитболами. Игра "Тучи и солнышко". Игра "Не пропусти мяч".** • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 107

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

3.1.4. Календарно-тематическое планирование (дети седьмого года жизни)

Игровые упражнения для подготовительной части занятий (Приложение 2) - стр.125-129 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников"

Месяц	Дата	Тема Задачи	Материал, инструменты, оборудование	Учебное пособие
Октябрь	Неделя 1 Занятие	**"Вводное занятие** • Познакомить с правилами проведения занятий;	Фитбольные мячи, гимнасти-	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.

	1,2	• Дать представления о форме и свойствах фитбола; • Познакомить с правильной посадкой на фитболе; • Опробовать посадку на фитболе.	ческие коврики	"Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 110
	Неделя 2 Занятие 3.4	**Эстафета "Змейка", Игра «Зайцы и волк»** • Разучить правильную посадку на фитболе; • Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе; • Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 110
	Неделя 3 Занятие 5,6	**Выполнение правильной посадки на мяче. Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма»**, Игра "Найди свой мяч"** • Тренировать правильную посадку на фитболе. • Повторять правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 110
	Неделя 4 Занятие 7	**ОРУ с фитболом. Игра «Зайцы и волк», Игра «Бармалей и куклы».** • Разучивать ОРУ с фитболами; • Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 112
	Неделя 4 Занятие 8	**Постановка стоп. Упражнения для плечевого пояса. Игра "Пингвины на льдине"** • Тренировать правильную посадку на фитболе. • Формировать и закреплять навык правильной осанки; • Учить правильности постановки стоп; • Разучивание упражнения для плечевого пояса в медленном темпе.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 111
Ноябрь	Неделя 1 Занятие 9,10	**"Правильная осанка". Игра «Утки и собачка».** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя);	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики,	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг

		• Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	музыкаль-ный центр, флеш-носитель	для дошкольни-ков" Стр. 111
	Неделя 2 Занятие 11,12	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Игра “Лошадка, ослик и подкова”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 118
	Неделя 3 Занятие 13,14	**Переходы из положения упор сидя - в положение лёжа. Игра “Угадай, кто сидит на мяче”** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 118
	Неделя 4 Занятие 15,16	**Лёжа передача фитбола из рук в ноги и наоборот . Игра "Успей передать"** • Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в присяде); • Ознакомить с приемами самостраховки; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 119
Декабрь	Неделя 1 Занятие 17,18	**Покачивание на фитболе. Движения руками. Игра «Быстрая гусеница».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 113

		• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		
	Неделя 2 Занятие 19,20	**Покачивание на фитболе. Упражнения для рук и ног. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; • Учить танцевальным движениям; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 113 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17
	Неделя 3 Занятие 21,22	**Ноги врозь и ноги скрестно. Перекат на живот. Игра «Противоположные движения».** • Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 115
	Неделя 4 Занятие 23,24	**Покачивание лёжа на животе. "Ходим сидя"** **Игра «Стоп, хоп, раз».** • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. • Воспитывать доброжелательные	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 115

		отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		
Январь	Неделя 1 Занятие 25,26	**Сидя на фитболе - руки, ноги в движении. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. • Тренировать чувство равновесия и координацию движения. • Формировать навык танцевальным движениям с фитболами; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 116 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17
	Неделя 2 Занятие 27,28	**Из положения сидя в положение лёжа на спине за несколько шагов. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр.116 Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17
	Неделя 3 Занятие 29,30	**Различные упражнения лёжа на животе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Формировать навык танцевальным движениям в фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет,	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для

		формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.		дошкольни-ков" Стр. 117
	Неделя 4 Занятие 31,32	**Лёжа на спине - ноги на фитболе. Танцевальные движения с фитболом.** • Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры; • Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе; • Повторять танцевальные движения с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки; • Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 119
Февраль	Неделя 2 Занятие 33,34	**Эстафета на фитболе. Игра «Быстрый и ловкий». Игра «Бездомный заяц».** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 118, 139
	Неделя 2 Занятие 35,36	**Упражнения на расслабление. Игра «Пингвины на льдине»** • Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе; • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 121
	Неделя 3 Занятие 37,38	**ОРУ с фитболами. Упражнения на растягивание. Игра «Утки и охотник».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр,	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-

		общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	флеш-носитель	ков" Стр. 120
	Неделя 4 Занятие 39,40	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра «Цапля и лягушка».** • Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 120
Март	Неделя 1 Занятие 41,42	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Зайцы и волк".** • Разучить комплекс упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 121
	Неделя 2 Занятие 43,44	**Комплекс упражнений "Вместе весело шагать". Игра "Дракон кусает хвост".** • Формировать навык выполнения комплекса упражнений на фитболе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 121

		• Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		
	Неделя 3 Занятие 45,46	**Танцевальные движения с фитболами. Игра «Не пропусти мяч». Игра «Успей передать»** • Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки; • Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 17
	Неделя 4 Занятие 47,48	**Упражнения на растягивание "накатом". Игра « Лиса и тушканчики».** • Закрепить навык выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола; • Закрепить навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 121
Апрель	Неделя 1 Занятие 49,50	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии. Игра «Противоположные движения».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет,	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 18 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для

		формировать навык правильной осанки.		дошкольни-ков" Стр. 110
	Неделя 2 Занятие 51,52	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения в равновесии прокатом. Игра «Стоп, хоп, раз».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 18 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 110
	Неделя 3 Занятие 53,54.	**ОРУ с фитболами. Упражнения с удалением точки опоры. Игра «Зайцы и волк».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 115
	Неделя 4 Занятие 55,56.	**Танцевальные движения с фитболами. Упражнения с прокатом. Игра «Быстрая гусеница».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; • Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями; • Совершенствовать умение танцевальным движениям с фитболами в группе под музыку; • Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.	Фитбольные мячи, гимнасти-ческие коврики, музыкаль-ный центр, флеш-носитель	Веселовская С.В. и др. " Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике" Стр. 18 Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольни-ков" Стр. 113

Май	Неделя 1 Занятие 57,58	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра «Угадай, кто сидит на мяче».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Разучивание ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 120
	Неделя 2 Занятие 59,60	**Эстафета с фитболами. Ритмический комплекс с фитболами».** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Закрепление ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 120
	Неделя 3 Занятие 61,62	**Ритмический комплекс с фитболами. Игра "Бармалей и кулы"** • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Повторение ритмического комплекса с фитболами ; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма • Тренировать чувство равновесия и координацию движения.	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 120
	Неделя 4 Занятие 63,64	**ОРУ с фитболами. Игра "Тучи и солнышко". Игра "Не пропусти мяч".** • Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; • Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма; • Тренировать чувство равновесия и координацию движения	Фитбольные мячи, гимнастические коврики, музыкальный центр, флеш-носитель	Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. "Двигательный игротренинг для дошкольников" Стр. 109

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

3.3. Перечень учебных изданий, используемых для реализации Программы

- 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», 1998.
- Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
- Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
- Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
- Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.

- Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
- Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
- Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
- Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
- Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

3.4. Перечень материально-технического обеспечения и оборудования помещений для реализации Программы

- Спортивный зал
- Фитбольные мячи – 10 шт.
- Гимнастические коврики – 10 шт
- Музыкальный центр - 1
- Электронный ресурс (флеш-накопитель)

Приложение 1к Программе

Требования к проведению занятий на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе 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.

Диаметр мяча составляет:

- для детей 3-5 лет - 45 см.;
- для детей от 6 до 10 лет- 55 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний.

4. Для занятий фитбол - гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения следует использовать менее упруго накачанные мячи.

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

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

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

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

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

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

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

7. 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.

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

Приложение 2 к Программе

Игровые упражнения для подготовительной части занятий

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

Ну-ка, утки,
Кто быстрей
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по

форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок(по *возможности изменив голос).* Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».