

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 92 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
(протокол от 31.05.2021 г. № 6)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 92
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.05.2021 г. № 25/4

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Детский футбол»**

**Возраст обучающихся 3-4 года
Срок обучения – 1 год**

**Разработчик:
Попова Галина Петровна
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2021

СОДЕРЖАНИЕ

№	Название раздела	Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебный план	5
3.	Календарный учебный график	6
4.	Рабочая программа	6-24
4.1	Особенности организации образовательного процесса	6
4.2	Задачи программы	6
4.3	Планируемые результаты освоения программы	6
4.4	Календарно-тематическое планирование	7
4.5	Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.	8
5	Оценочные и методические материалы	24
5.1	Учебно-методический комплекс:	24
5.1	Используемая литература и методические материалы	25
5.2	Технологии	26
5.3	Оценочные материалы	26

1. Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа способствует дошкольному развитию детей. Программа направлена на воздействуя на мышечную деятельность ребенка растяжками, мы повышаем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов.

Актуальность

«Детский фитбол» - это новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки. Двигаясь, ребенок узнает окружающий мир, учиться любить его и целеустремленно действовать в нем. Ощущение умения красиво двигаться приносит им истинную радость и эстетическое удовольствие . Ребенок за короткое время может отдохнуть и вновь обрести активное рабочее состояние. Воздействуя на мышечную деятельность ребенка растяжками, мы повышаем двигательную активность, улучшаем подвижность суставов, способствуем быстрому восстановлению полноценных движений в случае травм, заболеваний нервного перенапряжения. Расслабляясь, у ребенка отдыхают нервы, исчезают отрицательные эмоции, быстро улучшается самочувствие. «Фитбол» в рамках программы – процесс спортивно-оздоровительный, осуществляемый через совместную деятельность педагога и детей, детей друг с другом

Отличительные особенности программы

Программа имеет своеобразную развивающую направленность: являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно-мышечный аппарат

Адресат программы

Программа ориентирована на обучение детей программа рассчитана для детей младшего возраста.

Объем и сроки реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год, занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятия – 15 минут.

Цель

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

Задачи

Обучающие:

- 1.Формирование навыка правильной осанки.
- 2.Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- 3.Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- 4.Тренировка вестибулярного аппарата.
- 5.нормализация психоэмоционального состояния.

Развивающие:

- 1.Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- 2.Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
- 3.Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
- 4.Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
- 5.совершенствование координационных способностей и равновесия

Воспитательные:

- 1.Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- 2.Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- 3.Развитие творческих способностей
- 4.Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
- 5.Совершенствовать эмоционально-волевою сферу, коммуникативные навыки

Условия реализации программы

Строгих условий набора обучающихся нет. В группы записываются все желающие по заявлению родителей (законных представителей).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в малых группах по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Фитбол-мячи.

2. Разноцветные ленты (50см)
3. Флажки;
4. Гимнастические палки;
5. Массажные дорожки;
6. DVD проигрыватель;
7. Подборка музыкальных файлов на диске, USB-накопителе.

Планируемые результаты освоения программы.

Развиты двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;

Сформированы основные двигательные действия с фитболом;

Развита координация движений и равновесие;

Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;

Развита мелкая и крупная моторика;

Организм адаптирован к физической нагрузке.

Будут знать: Как можно использовать простой тренажер – фитбол для развития двигательной активности; Как принять исходное положение сидя на фитболе, чтобы не потерять равновесие.

Будут уметь: Сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед; Выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола

Характеристика особенностей развития и индивидуальных возможностей детей данной группы

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре, когда одни объекты выступают в качестве заместителей других.

Взаимоотношения детей обусловлены нормами и правилами. В результате целенаправленного воздействия они могут усвоить относительно большое количество норм, которые выступают основанием для оценки собственных действий и действий других детей.

Взаимоотношения детей ярко проявляются в игровой деятельности. Они скорее играют рядом, чем активно вступают во взаимодействие. Однако уже в этом возрасте могут наблюдаться устойчивые избирательные взаимоотношения. Конфликты между детьми возникают преимущественно по поводу игрушек. Положение ребенка в группе сверстников во многом определяется мнением воспитателя.

В младшем дошкольном возрасте можно наблюдать соподчинение мотивов поведения в относительно простых ситуациях. Сознательное управление поведением только начинает складываться; во многом поведение ребенка еще ситуативно. Вместе с тем можно наблюдать и

случаи ограничения собственных побуждений самим ребенком, сопровождаемые словесными указаниями.

Формы взаимодействия с родителями

Взаимодействие с родителями могут проходить в форме консультаций, посещения занятий по запросу родителя в течение учебного года по договоренности с педагогом. Фотоотчет в течение месяца - размещение в группе в WhatsApp фото, роликов, игр и т.д.

Техника безопасности детей на занятиях

Работу начинай только с разрешения педагога.

Используй предметы только по их назначению.

Соблюдать правила техники безопасности на занятиях с фитбол-мячами.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Путешествие в мир футбола	1	1	-	Наблюдение, собеседование
2	Упражнения в едином темпе	10	4	4	Текущий контроль
3	Формирование осанки и равновесия.	5	2	3	Текущий контроль(наблюдения .игры, упражнения)
4	Махи ногами	5	2	3	Текущий контроль(наблюдения .игры, упражнения)
5	Упражнения на растягивание	10	4	4	Текущий контроль
6	Упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры	2	1	1	Текущий контроль(наблюдения .игры, упражнения)
7	Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием футбола.	4	2	2	Текущий контроль(наблюдения .игры, упражнения)
8	Подвижные игры	4	2	2	Текущий контроль(наблюдения .игры,

					упражнения)
9	Выполнение упражнений в расслаблении мышц	10	4	4	Текущий контроль
10	Подвижные игры на растяжку	2	-	2	Текущий контроль (наблюдения .игры, упражнения)
11	Упражнения с наклонами	4	2	2	Текущий контроль (наблюдения .игры, упражнения)
11	Упражнения с наклонами	4	2	2	Текущий контроль (наблюдения игры, упражнения)
12	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений)
	Итого	32	13	15	

Учебная нагрузка

Кол-во занятий в неделю	1 раза в неделю
Длительность	30 минут
Всего в месяц занятий	4
Всего занятий/часов в год	32/32уч.часов

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 октября	31 мая	32	32	1 раз в неделю – 15 минут

3. Рабочая программа

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в малых группах по 6-10 человек. Занятия в малых группах дает возможность дифференцированного подхода к обучению каждого ученика с учетом его индивидуальных способностей.

4.2. Задачи Обучающие:

- 1.Формирование навыка правильной осанки.
- 2.Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- 3.Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- 4.Тренировка вестибулярного аппарата.

5.нормализация психоэмоционального состояния

Развивающие:

- 1.Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- 2.Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
- 3.Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
- 4.Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
- 5.совершенствование координационных способностей и равновесия

Воспитательные:

- 1.Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- 2.Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- 3.Развитие творческих способностей
- 4.Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
- 5.Совершенствовать эмоционально-волевую сферу, коммуникативные навыки

Обучающие:

- 1.Формирование навыка правильной осанки.
- 2.Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- 3.Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- 4.Тренировка вестибулярного аппарата.
- 5.нормализация психоэмоционального состояния.

Развивающие:

- 1.Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- 2.Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
- 3.Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
- 4.Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
- 5.совершенствование координационных способностей и равновесия

Воспитательные:

- 1.Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- 2.Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- 3.Развитие творческих способностей
- 4.Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
- 5.Совершенствовать эмоционально-волеую сферу, коммуникативные навыки

Обучающие:

- 1.Формирование навыка правильной осанки.
- 2.Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- 3.Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- 4.Тренировка вестибулярного аппарата.
- 5.нормализация психоэмоционального состояния

Развивающие:

- 1.Обучение двигательным действиям с мячом, воспитание физических качеств.
- 2.Развивать музыкально-ритмические и творческие способности детей, речь.
- 3.Стимулировать развитие психических познавательных процессов, эмоции
- 4.Приобщение детей к здоровому образу жизни и безопасному поведению.
- 5.совершенствование координационных способностей и равновесия

Воспитательные:

1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.
3. Развитие творческих способностей
4. Воспитывать нравственно-волевые качества личности, отзывчивость, дисциплинированность, взаимопомощь, ответственность, самостоятельность.
5. Совершенствовать эмоционально-волевою сферу, коммуникативные навыки

4.3. Планируемые результаты освоения программы Развиты двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;

Сформированы основные двигательные действия с фитболом;

Развита координация движений и равновесие;

Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;

Развита мелкая и крупная моторика;

Организм адаптирован к физической нагрузке.

Как можно использовать простой тренажер – фитбол для развития двигательной активности;

Как принять исходное положение сидя на фитболе, чтобы не потерять равновесие.

Сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед; Выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола

4.4. Календарно-тематическое планирование.

месяц	№ занятия	Цель	Тема	содержание
Октябрь	1	Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения	«Давайте познакомимся. В гости к мячику большим»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.
	2	упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.	«Весёлые мячики»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками)
	3		«Сильные руки»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом).

	4		«Мячик гуляет»	<p>Правила посадки, правила безопасности.</p> <p>Разминка «Прыг – скок».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Волк и зайцы».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с мелкими предметами).</p>
Ноябрь	1	Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым	«Воробышки играют»	<p>Разминка «Кре-ке-ке».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Воробышки и кот».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием цветных карандашей и бумаги).</p>
	2	положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.	«Воробышки»	<p>Разминка «Кре-ке-ке».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Воробышки и кот».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).</p>
	3		«Мишка играет»	<p>Разминка «Кре-ке-ке».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Мишка».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием массажного мяча).</p>

	4		«В гости к мишке»	<p>Разминка «Кре-ке-ке».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Воробышки и автомобиль».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).</p>
Декабрь	1	Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений	«Мы гуляем и играем».	<p>Разминка «Девчонки – мальчишки».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Займи своё место».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование крышек)</p>
	2		«Быстрые ребята»	<p>Разминка «Девчонки – мальчишки».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Кто быстрее?».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)</p>
	3		«Мостик»	<p>Разминка «Девчонки – мальчишки».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Займи своё место».</p>

				Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)
	4		«Улитка»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
Январь	1	Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	«Зайчата »	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
	2	формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы	«Мишка – шалунишка»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)
	3		«Весёлые мышата»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж.

		темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.		Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» .
Февраль	1		«Спортивные ребята»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	2	Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему,	«Улитка»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	3	дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку	«Быстрые и ловкие»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	4		«Сильные ноги»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).

				<p>Самомассаж. Игра «Кто быстрее?».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)</p>
Март	1		«Подъёмный кран»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков)</p>
	2		«Веселые ребята»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» + «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги)</p>
	3		«Бусинки»	<p>Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)</p>

	4		«Солнечные зайчики»	<p>Разминка «Солнечные зайчики».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Бусинки».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)</p>
Апрель	1	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.	«Мы гуляем и играем»	<p>Разминка «Солнечные зайчики».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Солнышко и дождик».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)</p>
	2		«Дружные Ребята»	<p>Разминка «Солнечные зайчики».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Солнышко и дождик».</p> <p>Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки)</p>
	3		«Сороконожка»	<p>Разминка «Солнечные зайчики».</p> <p>Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола).</p> <p>Самомассаж.</p> <p>Игра «Сороконожка».</p> <p>Профилактика плоскостопия</p>

				«Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)
	4		«Мы спортсмены» –	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» + «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
Май	1	Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку.	«Бельчата »	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мышцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
	2	Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.	«Белка – шалунишка»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мышцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)
	3		«Весёлые мышата»	Разминка «Мишка гумибир». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» + «Сильные руки» + «Мишка отдыхает» + «Мишка гуляет» + «Мостик» + «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мышцы».

				Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» .
	4		Итоговое показательные упражнения	

4.5.Содержание занятий в соответствии с календарно-тематическим планированием.

Октябрь.

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках – **п.и.** «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами.

1. Упражнение «Пчелки в ульях сидят»:

2. Упражнение «Не под окном, а около»:

Не под окном, а около Каталось «О» и охало. «О» охало, «О» охало,
Сесть, спрятаться за мяч и встать. Поднять мяч над головой и опустить. Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

3. Упражнение «Раз, два, три...»:

Раз, два, три, четыре... Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А Потанчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения: Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Креативная пауза:

Подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

Подвижная игра «Замри» (3-4неделя).

Подвижная игра «Бездомный заяц» (1-2 неделя).

Подвижная игра «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь.

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

1. **Упражнение «Маятник»:** Качаться я весь день
 подряд Для вас, ребята, очень рад. Я – маятник – трудяга,
 Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2. **Упражнение «Лисичка»:** Рыжая лисичка

По лесу бежала,
 Хитрая лисичка
 Хвостиком махала.

• 3

а ней собаки, Злые
 забияки,-Хвостиком
 вильнула, Собак
 обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч (при выполнении упражнения следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

3. **Упражнение «Змея»:** По делам змея
 ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся,
 Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую – потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе

позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4. **Упражнение «Гусеница»:** Медленно
гусеница По листочку ползет, Из пушинок путаницу
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упражнение выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика: Разучивание композиции «Кошки –мышки»

(А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино».

Креативная пауза: Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...).

Подвижная игра «Охотники и утки» (1-2неделя).

Подвижная игра «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Декабрь:

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

1.Упражнение «Бабочка»: Бабочка летает летом на ветру, Бабочка
играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх –«крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (1браз). Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2.Упражнение «Елочка»: Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;

- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. **Упражнение «Книга»:** Книги мальчики
листают, Книги девочки читают, Книги дети берегут,
Ну, а мышки их жуют. Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали, А у мышек – вот беда –

Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/. На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/. На третью строчку поднять мяч над головой, сесть

- прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание.

«Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя):

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом - энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

Подвижная игра «Ловишки на мячах» (1-2неделя).

Подвижная игра «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». 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.

Январь.

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. **Упражнение «Летучая мышь»:** Ну, посмотри, как я хороша,
Есть когти, крылья – добрая душа.
Ночью летаю, днем тихо сплю,
Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п. ..., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

2. Упражнение «Мостик»: Журчит вода, ручей журчит

- чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в
пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

Ритмическая гимнастика: Композиция «Морские волки» - разучить.

«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза: Подвижная игра «Морская фигура».

Подвижная игра «Морская фигура».

Подвижная игра «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

Подвижная игра «Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Звезда». Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

Февраль.

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол. Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся»:

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба»:

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. «Круговые движения рук»:

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4- и.п. /6раз/.

4. «Наклонись»:

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к. ст./

5. «Ногу подними»:

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 к. ногой/.

6. «Ложись»:

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4- переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе; 3-4- вернуться в и.п. /6 раз/.

7. «Мостик»:

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8 раз/.

8. «Часы»:

И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./.

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика «Дракончик Драки» (разучивание).

«Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: Подвижные игры «Замри», «Придумай движение».

Подвижные игры «Бармалей и куклы», «Стоп, хлопок, раз». (1-2 неделя).

Подвижные игры «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя).

Эстафета «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Март.

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть: Ходьба на месте, не отрывая носков; ходьба, высоко поднимая колени; приставной шаг в сторону; из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Четыре хлопка руками; притопы ногами; четыре хлопка руками; прыжки, сидя на мяче.

Ритмическая гимнастика «Облака», «Буратино», «Дракончик Драки» - совершенствовать качество выполнения движений.

Упражнение «Ножницы»:

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4-движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях). (6 -8р).



Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самое интересное движение.

Подвижная игра «Охотники и утки». Подвижная игра «Ловишка, бери ленту». Эстафеты:

«Веселые котятки»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся».

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Апрель.

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ.
- Укреплять мышечный корсет.

Вводная часть: Ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть:

1. «Шагают пальцы»:

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

2. «Потянись»:

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями, 1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить), 3-4- прокатить мяч в и.п.

3. «Хлопки»:

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч. 1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

4. «Пружинка»:

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях. 1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

5. «Перекаты»:

И.П. сидя на мяче, ноги вместе. 1-2- перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

6. «Покатаемся на мяче»:

И.П. сидя на мяче, руки вниз. Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

7. «Колобок»:

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче., мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком – мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружиня ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

8. «Отдыхаем»:

И.П. лёжа на мяче, на животе. Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад. Мышцы спины и живота расслаблены.

9. «Пошагаем»:

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу. 1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8- и.п.

10. «Попрыгунчики»:

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление.

Май.

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, в рассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. **Подвижная игра** «Стоп, хлоп, раз!».

Основная часть: Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».

Креативная пауза: Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».

Подвижная игра «Танцевальный марафон».

Подвижная игра «Замри».

Эстафеты: «Быстрая гусеница».

«Держи – не урони» - двое участников двигаются к ориентиру приставным шагом, удерживая мяч головой, руки сцеплены.

«Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть: Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».

Самомассаж рефлексорных зон рук и стоп.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Учебно-методический комплекс.

Используемая литература и методические материалы.

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.

Программа составлена на основе методических разработок:

- 1.Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград 2011
- 2.Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
- 3.Е.В. Сулим «Детский фитнес» М., 2014
- 4.Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажерах в детском саду» М., 2009

5.2. Технологии

Наименование технологии	Содержание технологии
Личностно-ориентированного обучения	Технология личностно-ориентированного развивающего обучения предполагает максимальное развитие индивидуальных способностей ребенка. Задача педагога раскрыть возможности каждого ребенка, организовав совместную с педагогом и сверстниками познавательную деятельность.

ИКТ	Показ слайдов на ноутбуке с использованием информационных и образовательных ресурсов интернета для подборки музыки и движений.Магнитофон.
Здоровье-сберегающие	Занятия проводятся с учетом моментов оздоровления. Пальчиковая гимнастика и динамические паузы поддерживают эмоциональную и умственную активность на высоком уровне, снижают мышечную и тактильную утомляемость.

5.3. Оценочные материалы:

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процесса наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

№ п\п	Фамилия, имя	октябрь	май