

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №310 Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета ГБДОУ №310 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол №4 от «30» мая 2023г

Учтено мнение совета родителей
Протокол № 3
«30» мая 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад №310
_____ М.И Войтенко
Приказ №01-15/19 от «01» июня 2023г

**Дополнительная общеразвивающая программа, направленная
на занятия физической культуры и спортом
«Фитбол- гимнастика»**

Срок освоения: октябрь-май
Возраст обучающихся: 3-7 лет

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Ломтева И.А

Санкт-Петербург
2023г

Оглавление

Наименование раздела	№ стр.
Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ	3
Пояснительная записка	4
Учебный план	7
Календарный учебный график	9
Рабочая программа	10
Календарно-тематическое планирование	11
Приложение №1 Оценочные и методические материалы	13
Приложение №2 Система контроля результативности обучения	14
Приложение №3 Оценочная карта	15
Приложение №4 Список литературы	16
Приложение №5 Подвижные игры с фитболами	17

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон №273) (ст.2,ст.12, ст. 75) Федеральный закон от 31.07.2020 N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся".
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75). Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями,осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022г №1676-р
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст.15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75). Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями,осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга, распоряжение Комитета по образованию от 25.08.2022г №1676-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст.15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	<p>Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников.</p> <p>Фитбол-гимнастика дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься разными видами спорта.</p> <p>Это практически единственный вид, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.</p>
Отличительные особенности программы	<p>С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека.</p> <p>В данной программе «Фитбол - аэробика» используются нетрадиционные способы и методы физического воспитания, а так же нетрадиционный инвентарь – мячи-фитболы. Данная программа «Фитбол – аэробика» отлична от раздела «Физическое развитие» Программа «Детство», которая является основной в нашем учреждении,</p>

	<p>в которую не включены занятия с фитболом.</p> <p>Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, тренажер или опора. Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мячев различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.</p> <p>За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча активизируются регенеративные процессы, улучшается кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов. Это позволяет использовать фитболы в период реабилитации после различных травм заболеваний опорно-двигательного аппарата. Занятия сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом.</p>
Адресат программы	Возраст детей, осваивающих программу 3-7лет
Цель	<p>Основной целевой установкой «Фитбол-гимнастики» является формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование всесторонне развитой личности с привитием навыков здорового образа жизни. 2. Укрепление здоровья дошкольников физическими методами. 3. Усиление влияния гигиенического воспитания на растущий организм ребенка. 4. Оздоровление дошкольников в экологически неблагоприятных условиях проживания. 5. Обеспечение правильного физического воспитания и адекватного двигательного режима. 6. Развивать интерес к освоению детьми новых нетрадиционных способов и методов физического воспитания.
Задачи	<p>1. Оздоровительные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - Укрепление здоровья ребенка, профилактика наиболее часто встречающихся заболеваний детского возраста. - Коррекция имеющихся отклонений в состоянии здоровья - Создание стимулирующей среды, где дети чувствуют себя свободно и могут проявлять активность. - Способствовать повышению работоспособности организма. - Снижение психофизического напряжения <p>2. Образовательные задачи</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформировать у воспитанников навыки выразительности, пластичности, грациозности, изящества танцевальных движений и танцев; - сформировать у воспитанников чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; - сформировать у воспитанников умение эмоционального выражения,

	<p>раскрепощенности и творчества в движении.</p> <p style="text-align: center;">3. Воспитательные задачи</p> <p>-Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.</p> <p>-Формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях.</p> <p>-Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</p> <p>-Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</p> <p>-Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.</p>
Уровень освоения программы	Общекультурный уровень освоения программы
Объем и сроки освоения программы	Сроки реализации программы – 1 год обучения. В кружок по желанию записывают детей – родители, законные представители. Занятия посещают дети 3-7 лет. В группах не более 15 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю. Продолжительность занятия: 25-30 минут. Объем- 32 часа
Планируемые результаты	<p>Младший дошкольный возраст (3-4года)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Освоение детьми пространственной ориентировки • Научить правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие • Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче • Укреплять мышечный корсет • Развивать умение слышать музыку • Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление <p>Средний дошкольный возраст (5-6 лет)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений • Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики • Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп • Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление • Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия <p>Старший дошкольный возраст (6-7 лет)</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений • Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики • Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп • Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление • Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия
Язык реализации	Государственный язык Российской Федерации
Форма обучения	Очная
Особенности реализации	Особенности организации образовательного процесса для различных категорий учащихся характеризуются с учетом их психофизиологических особенностей, особых образовательных потребностей.
Условия набора и формирования групп	На обучение по дополнительной образовательной программе принимаются все желающие. Формирование по малым группам производится по результатам первичной диагностики навыков и способностей, а также в соответствии с возрастной группой обучающихся.
Формы организации и проведения занятий	Занятия проводятся в малых группах (до 15-х человек) для возможности реализации индивидуального подхода, а также для наиболее эффективного воздействия при использовании методов фитбол-гимнастики
Материально-техническое оснащение	Спортивный зал: фитбол-мячи (15шт), массажные коврики (20шт), массажные мячи (20шт), мягкие коврики (15шт), музыкальная колонка, балансировочные подушки (5шт)
Кадровое обеспечение	Инструктор физической культуры

Учебный план

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	30	10	20	Диагностические карты
2.	Диагностика	30	10	20	Диагностические карты
3.	Диагностика	30	10	20	Диагностические карты
4.	«Знакомство с мячом»	30	10	20	Прокатывать мяч между предметов
5.	«Прыгалка»	30	10	20	Подскоки и прыжки с продвижением
6.	«Солдатики»	30	10	20	Правильно сидеть на мяче
7.	«Степ-марш»	30	10	20	Попадание в ритм музыке
8.	«Перекаты»	30	10	20	Лежать на фитболе на животе
9.	«Подбрось-поймай»	30	10	20	Отбивание фитбол мяча
10.	«Целься вернее»	30	10	20	Прокатывание и броски мяча
11.	«Кручу-верчу»	30	10	20	Передвижение на фитболе
12.	«Попрыгунчики»	30	10	20	Прыжковые упражнения на мяче
13.	«Лягушата»	30	10	20	Чувствовать ритм
14.	«Учимся плавать»	30	10	20	Развитие мышечного корсета
15.	«Фитбол-атлетика»	30	10	20	Упражнения с гантелями
16.	«Животные»	30	10	20	Ползать, по-пластунски
17.	«Трамплины»	30	10	20	Прыгать через препятствие
18.	«Танцы сидя»	30	10	20	Шагать в ритм, в одном темпе
19.	«Игро-массаж»	30	10	20	Умение правильно делать самомассаж
20.	«Колбочие мячи»	30	10	20	Прокатывание и ловля малого мяча
21	«Развиваем Стопы»	30	10	20	Профилактика плоскостопия
22	«Воробушки»	30	10	20	Развитие чувства ритма

23	«Растянем ножки»	30	10	20	Развитие подвижности суставов
24	«Учимся расслабляться»	30	10	20	Музыкальная терапия, расслабление
25	«Бег по кругу»	30	10	20	Ориентировка в пространстве
26	«Развиваем наши спинки»	30	10	20	Укрепление мышечного корсета
27	«Внимательные»	30	10	20	Усидчивость, умение запомнить изученное
28	«Сильный животик»	30	10	20	Упражнение лежа на мячеспинной
29	«Элементы детской йоги»	30	10	20	Удержание устойчивого положения на мяче
30	Диагностика	30	10	20	Диагностические карты
31.	Диагностика	30	10	20	Диагностические карты
32.	Контрольные и итоговые занятия	30	10	20	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
"Фитбол-гимнастика"
2023-2024 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий*
1 год	1.10.23	31.05.24	32	32	32	Вторник, вторая половина дня

Рабочая программа

Особенности обучения	Задачи и планируемые результаты	Содержание обучения
<p>Занятия проводятся в специально оборудованных помещениях согласно расписанию.</p> <p>Расписание составляется в начале учебного года, утверждается заведующим ГБДОУ и заверяется печатью.</p> <p>В состав группы входит не более 15 человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.</p> <p>Программа составлена по возрастным группам и рассчитана на один год. Она охватывает: младший дошкольный возраст – от 3 до 5 лет, старший дошкольный возраст – от 5 до 7 лет.</p> <p>Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность занятий: младший дошкольный возраст группа – 20-25 минут; старший дошкольный возраст – 25-30 минут.</p> <p>Занятия кружка начинаются с октября и заканчиваются в мае.</p> <p>Форма организации детей на занятии: групповая.</p> <p>Форма проведения занятия: комбинированная (индивидуальная и групповая работа, самостоятельная и практическая работа).</p> <p>При реализации программы организуются фотоотчеты, открытые занятия для родителей.</p>	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие двигательных качеств; - Обучение основным двигательным действиям; - Развитие и совершенствование координации движений и равновесия; - Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; - Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; - Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; - Развитие мелкой моторики и речи; - Адаптация организма к физической нагрузке. <p>Решение задач данной программы поможет детям:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Содержание обучения по программе «Фитбол-гимнастика» основан на принципе развития физической сферы, эмоционально-волевой сферы ребенка.</p> <p>Программа предусматривает реабилитационно-оздоровительное воздействие фитбола на организм детей, преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы». Благодаря снижению психо-эмоционального фона, работа по данной программе является многофункциональной, оказывающей влияние на развитие не только физической, но и психической сферы.</p>

**Календарно – тематический план
на 2023-2024 учебный год**

месяц	№	Вид деятельности	Тема	Время занятия
Октябрь	1.	Диагностика		30
	2.	Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.	Вводное занятие	30
	3.	Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Диагностика	30
	4.	Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед	Диагностика	30
Ноябрь	1.	Упражнения сидя на фитболах с гантелями	«Знакомство с мячом»	30
	2.	Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои»	«Прыгалка»	30
	3.	Упражнения сидя на фитболах с гантелями	«Солдатики»	30
	4.	Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах	«Степ-марш»	30
Декабрь	1.	игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)	«Перекаты»	30
	2.	Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки	«Подбрось-поймай»	30
	3.	В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.	«Целься вернее»	30
	4.	Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение	«Кручу-верчу»	30
Январь	1.	Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;	«Попрыгунчики»	30
	2.	Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;	«Лягушата»	30
	3.	Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.	«Учимся плавать»	30
	4.	Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.	«Фитбол-атлетика»	30

Февраль	1.	Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;	«Животные»	30
	2.	Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.	«Трамплины»	30
	3.	Сделать несколько шагов руками вперед и назад.	«Танцы сидя»	30
	4.	Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.	«Игро-массаж»	30
Март	1.	«Паровозик» 2 команды	«Колючие мячи»	30
	2.	Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии лопаток;	«Развиваем Стопы»	30
	3.	«Какого цвета весна». Монотипия.	«Воробушки»	30
	4.	«Берег реки».Рисование по сырому фону	«Растянем ножки»	30
Апрель	1.	П/и «Бусинки»	«Учимся расслабляться»	30
	2.	П/и «Веселые зайчата»	«Бег по кругу»	30
	3.	Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»	«Развиваем наши спинки»	30
	4.	стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;	«Внимательные»	30
Май	1.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.	«Сильный животик»	30
	2.	1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.	«Элементы детской йоги»	30
	3.	И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.	Диагностика	30
	4.	Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.	Диагностика	30

Оценочные и методические материалы.

Учебно-методический комплекс

Педагогические методики и технологии	Материалы и оборудование	Информационные источники
<p>1. Е.Г. Сайкина, Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие.-СПб.:РГПУ им.Герцена, 2008</p> <p>2. Жохова, Ю. Использование больших гимнастических мячей : [Лечебная и профилактическая гимнастика в коррекционной работе с детьми] // Дошкольное воспитание. – 2002. - N4. - С. 57-63</p> <p>3. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001</p> <p>4. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс,2001. -64 с.</p> <p>5. Лавров, Н. Н. Элит-фитнес: искусство футбола для всей семьи. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. - 172,</p> <p>6. Н.Э. Власенко. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015. — 112 с.</p> <p>7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176с.</p> <p>8. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС,1976.Т. 1, с. 85.</p> <p>9.Фирилева, Ж. Е. "Са-Фи-Дансе" : Танцев.-игровая гимнастика для детей: Учеб.-метод. пособие для педагоговдошк. и шк. учреждений. - СПб. : Детство-пресс, 2003. — 321</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Фитбол мячи • Спортивная форма • Малые мячи • Гантели • Мячики • Коврики/маты • Музыкальная колонка • Свисток 	<p>https://prakti4no.ru</p> <p>https://www.maam.ru</p> <p>http://kladraz.ru</p> <p>http://ped-kopilka.ru</p>

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения	Периодичность проведения контроля результативности обучения
<p>Задание №1: - И.п. – сидя на мяче, руки за головой. 1-4 : 3 шага вперед в положение лежа спиной на фитболе 5-8 согнуть и разогнуть ноги в коленях два раза, покачиваясь на мяче вперед-назад 9-12 вернуться в и.п.</p> <p>Задание №2: - И.п. – стоя на коленях лицом к фитболу. 1- Разгибая колени, выполнить перекат в положение на живот на фитбол, руки в упоре на полу. 2-Вернуться в исходное положение</p> <p>Задание №3: - И.п. – лёжа животом на фитболе, руки упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад,</p> <p>Задание №4: И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. Выполнять пружинящие движения, сгибая и разгибая ноги в коленях.</p> <p>Задание № 5. И.п.-лежа на спине на полу, ноги на мяче, мяч касается задней поверхности бедра, руки на груди 1- достать руками до носков ног 2. и.п.</p> <p>Задание №6: И.П. – стоя, одна нога на мяче, руки в стороны, сохранять заданную позу 10 секунд.</p> <p>Задание №7 Отбивание мяча одной рукой от пола</p>	<p>Два раза в год: декабрь, май</p>

Оценочная карта

№	ФИО	Четкость	Правильность	Координация	Сложность	Скорость
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

Список литературы

1. 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.
2. 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.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.- 1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Подвижные игры с фитболами

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 передистоящего 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-«пингины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингинов» 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 враспынную 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! Яот 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 «камышы». В «камышях» 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, ктошевелится.

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 неоткрывай, 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 идут 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 продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».