

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 5 р.п. Тамала**

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом
МБДОУ ДС № 5 р.п. Тамала
Председатель Седакова А.Ю.
протокол № 1 от 24 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ ДС № 5 р.п. Тамала
 Н.И.Курдина

Приказ № 24 от 24 августа 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-АЭРОБИКА «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся: 5 - 7 лет
Срок реализации: 1 год**

**Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Седакова Анна Юрьевна**

**р.п. Тамала
2026 г.**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»» имеет физкультурно-спортивную направленность, ориентирована на повышение физической работоспособности учащихся, развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, быстроты, способствует укреплению мышц пальцев, кисти и развивает мелкую моторику рук, способствует профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психологического состояния занимающихся, содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи«

Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);

Письма Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Устава и локальных актов МБДОУ ДС № 5 р.п. Тамала

Актуальность:

Актуальность программы «Танцы на мячах» заключается в том, что в настоящее время проблема оздоровления детей дошкольного возраста занимает центральное место и приоритетные позиции в современном обществе.

Актуальность программы заключается в том, что упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм учащегося и обладают оздоровительным эффектом.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения, сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Помимо этого актуальность программы обусловлена также тем, что движение в ритме и темпе музыки способствует ритмичной работе всего организма, что при регулярных занятиях ведет к оздоровлению организма, наблюдается интенсивное увеличение в показателях: координация движений, скоростно-силовые способности, частота движений, прыгучесть, гибкость, равновесие.

Актуальность предлагаемой программы определяется тем, что разработана на основании анализа запросов родителей воспитанников (их законных представителей) так, как программа «Танцы на мячах» создаёт необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья учащегося, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им.А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Фитбол-аэробика - новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей - фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья.

Отличительные особенности данной программы отражены в музыкально-танцевальных композициях по всем направлениям фитбол-

аэробики: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-танец, фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра, а сочетание ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля делают занятия привлекательными.

Ценность программы «танцы на мячах» заключается в том, что она способствует гармоничному развитию и укреплению мышечной системы, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать прекрасную осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует концентрации ума, повышает самооценку.

Новизна:

Новизна заключается и в том, что программа включает новое направление в здоровьесберегающей технологии - оздоровительную фитбол-аэробику, в основе которой лежат формирование навыков здорового образа жизни, а также сохранение и укрепление здоровья учащихся, что способствует социализации и адаптации их к жизни в обществе.

Программа «Танцы на мячах» позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, и направлена на всестороннее, гармоничное развитие учащихся.

Новизна заключается в том, что программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области фитбол-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий и ее популярность основана на ее отличительных чертах:

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

доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем учащимся;

эмоциональности и внешней привлекательности: мяч служит предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья обучающегося, физическому и умственному развитию, содействует профилактике нарушений осанки и плоскостопия, повышает интерес обучающихся к систематическим занятиям физической культурой.

Сочетание хореографии с занятиями на фитболах позволяет учащимся быстрее осваивать постановочный материал для дошкольной самостоятельности и, позволяет выходить на конкурсы разного уровня.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы «Танцы на мячах» заключается в организации комплексной деятельности: оздоровительной, образовательной и воспитательной, через организацию двигательной активности на занятиях.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа предусматривает практическую деятельность, направленную на развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья и формирование навыков здорового образа жизни. По своему функциональному предназначению программа является общеразвивающей, она дает возможность обучающемуся получать дополнительное образование в соответствии с его интересами и потребностями.

Занятия на фитболах носят оздоровительный и укрепляющий характер, позволяют учащимся быстрее принять хорошую физическую форму.

С помощью фитболов, учащиеся быстрее воспринимают азы хореографии, они физически и эмоционально лучше подготовлены и процесс постановки и разучивания танца идет в хорошем темпе.

Программа состоит из пяти разделов: «Фитбол-гимнастика»; «Фитбол-ритмика»; «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция» и «Фитбол-игра». Каждый раздел состоит из упражнений и комплексов фитбол-аэробики.

Программный материал представляет собой образно-танцевальные композиции, имеющие различный характер и завершенность. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

Логику построения программы, ее особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие принципам дидактики: непрерывности и целостности процесса обучения, личностно-ориентированному характеру обучения, наличию существенного оздоровительного эффекта.

Цель программы: содействие всестороннему гармоническому развитию личности учащегося, укреплению здоровья, двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни средствами фитбол-аэробики.

Задачи программы:

Обучающие:

- предоставить занимающимся знания о влиянии занятий фитбол-аэробики на организм, понятия здорового образа жизни, правилах охраны труда на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для исполнения ритмических танцев и танцевальных композиций и обогащения двигательного опыта занимающихся.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, музыкальный слух, память, внимание, умение согласовывать движение с музыкой;

- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту, координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость, мелкую моторику рук;
- формировать навыки выразительности, пластичности и танцевальности в движениях;
- развивать функциональное совершенствование сердечно-сосудистой системы, дыхательной и нервной систем организма занимающихся;
- развивать воображение, мышление, познавательную активность.

Воспитательные:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;
- развивать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

Оздоровительные:

- формировать и закреплять навыки правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Адресат программы:

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся старшего дошкольного возраста - от 5 до 7 лет.

Прием в объединение свободный, без предъявления требований к содержанию и уровню стартовых знаний, умений и навыков, а также к уровню развития обучающегося. Принимаются все желающие старшего дошкольного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор учащихся в объединение производится по заявлению родителей (законных представителей) на договорной основе.

Наполняемость групп для реализации программы «Танцы на мячах» определяется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями к данному виду деятельности, локальным нормативным актом организации, осуществляющей образовательную деятельность.

В период от 5 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости.

Правильная организация и методика проведения занятий по фитбол-аэробике способствует повышению уровня общей физической подготовки ребенка, развитию основных двигательных способностей, что соответствует возрастным особенностям развития физического потенциала учащихся. При

дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность.

В период от 5 до 7 лет учащиеся часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления.

При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять в занятиях с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка.

У учащихся дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни.

При занятиях фитбол-аэробикой для учащихся дошкольного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения. Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия фитбол-аэробикой следует включать корригирующие упражнения, направленные на решение этой задачи. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, шеи, спины, живота, боковых мышц туловища имеют приоритетное значение для формирования правильной осанки.

Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы), так и крупных (спины, живота и др.).

Важная роль на занятиях должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений — основные задачи занятий на фитболах. Важно обучать детей двигаться естественно и непринужденно, тем самым

пробуждая любовь и стремление к самостоятельному самовыражению, умению фантазировать и творчески отвечать движениями на музыку.

Мышление их носит образный, конкретный характер, обучающиеся еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает своей новизной, необычностью, яркостью.

Объем программы: Общее количество часов в год составляет - 72 часа.

Сроки реализации программы: Программа рассчитана на 1 год обучения - 72 часа в год. Программа реализуется 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 25-30 минут.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

В содержание программы по фитбол-аэробике входят: основы знаний, учебно-практический материал, требования к уровню подготовленности занимающихся и к материально-техническому оснащению процесса обучения.

Основы знаний — теоретический раздел Программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является не полным. Весь материал дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает характеристику фитбол-аэробики и описание ее влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и требования к выполнению упражнений, профилактику и предупреждение травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Практический материал способствует формированию умений, навыков, развитию двигательных способностей и включает комплексы упражнений фитбол-аэробики, которые представлены в различных разделах программы.

Программа состоит из пяти разделов: «Фитбол-гимнастика»; «Фитбол-ритмика»; «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция» и «Фитбол-игра».

В раздел «Фитбол-гимнастика» входят упражнения и комплексы общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения учащимся основных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых для дальнейшей работы по программе «Танцы на мячах».

К ним относятся: строевые, общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (без предметов, с предметами), основные движения шеи, рук, ног, туловища, упражнения типа зарядки, прыжки, основные исходные положения на мяче, акробатические упражнения (включающие элементы самостраховки), а также упражнения в равновесии, «школы мяча» (перекаты, броски, ловля, отбивание) и упражнения на растягивание и стретчинг.

В раздела «Фитбол-танец» входят упражнения, которые являются основой для развития чувства ритма, что позволяет учащимся свободно, красиво и координированно выполнять движения под музыку соответственно

ее структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), основы хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол-аэробики.

Раздел «Фитбол-атлетика» имеет общеукрепляющую направленность и включает упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Раздел «Фитбол-коррекция» состоит из упражнений профилактико-корректирующей направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у учащегося сознательного стремления

Креативно-игровой раздел «Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение музыкальноподвижных игр и эстафет в физкультурно-оздоровительную деятельность.

Данный раздел служит основой для развития созидательных способностей учащихся, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Все упражнения выполняются под определённое музыкальное сопровождение, а в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

При проведении занятий по фитбол-аэробике используется игровой и соревновательный методы, что придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей учащихся.

Прогнозируемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, самостраховка;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- влияние занятий фитбол-аэробикой на организм;
- понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия;
- основы здорового образа жизни;
- направленность различных упражнений фитбол-аэробики для развития двигательных способностей (силы, гибкости, выносливости, ловкости).

Учащиеся должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол-аэробике;
- иметь определенный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ритмично двигаться в различном музыкальном темпе;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- владеть приемами страховки;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений;
- владеть техникой базовых шагов фитбол-аэробики, а так же демонстрировать уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормативам физического развития.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	5	3	2	беседа, тестирование, опрос, карточки- задания, вопросы с использованием презентации.
2.	Фитбол-гимнастика	17	3,5	13,5	собеседование, опрос, наблюдение, блиц-опрос, соблюдение технологии выполнения упражнений, оценка выполнения упражнений.
3.	Фитбол-танец	20	2,5	17,5	собеседование, наблюдение, оценка, ритмического рисунка, танцевальных позиций и шагов, анализ

					выполнения базовых шагов, оценка выполнения упражнений.
4.	Фитбол-атлетика	8	1,5	6,5	собеседование, наблюдение, оценка выполнения упражнений
5.	Фитбол-коррекция	9	1,5	7,5	беседа, наблюдение, оценка выполнения упражнений
6.	Фитбол-игра	7	0,5	6,5	беседа, наблюдение, оценка выполнения творческих и игровых заданий, подвижных и музыкальных игр, исполнения сюжетных игр и упражнений.
7.	Педагогический контроль	6	0,5	5,5	тестирование
8.	Итоговое занятие	3		3	оценка показательного выступления
Итого:		72	13	59	

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов/тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1: Основы знаний - 5 ч.					
1.1.	Вводное занятие.	3	1	2	беседа, тестирование
1.2.	«Фитбол-аэробика - «Танцы на мячах»»	1	1		опрос, беседа.

1.3	Личная гигиена – залог здоровья дошкольников.	1	1		карточки-задания, вопросы с использованием презентации.
Раздел 2: Фитбол-гимнастика - 17ч.					
2.1.	Фитбол-гимнастика для дошкольников.	1	1		собеседование
2.2.	Строевые упражнения.	1,5	0,5	1	опрос, наблюдение,
2.3.	Общеразвивающие упражнения.	2,5	0,5	2	опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направление движения.
2.4.	Равновесие.	2,5	0,5	2	блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения.
2.5.	Акробатические упражнения	2,5	0,5	2	собеседование, наблюдение, добиваться завершенности выполнения упражнений.
2.6.	Базовые упражнения фитбол-аэробики.	3,5	0,5	3	наблюдение, технология выполнения упражнений.
2.7.	Комплексные упражнения фитбол-аэробики	3,5		3,5	наблюдение, оценка, выполнения упражнений
Раздел 3: Фитбол-танец - 20ч.					
3.1.	Ритмические танцы.	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение, оценка ритмического рисунка
3.2.	Основы	0,5	0,5		собеседование,н

	хореографии.				аблюдение, оценка танцевальных позиций и шагов
3.2.1.	Танцевальные позиции:	2		2	
3.2.2.	Танцевальные шаги:	2		2	
3.3.	Ритмический танец	6,5	0,5	6	наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов
3.4.	Базовые шаги аэробики	4	1	3	наблюдение, анализ выполнения базовых шагов
3.5.	Комплексы фитбол - аэробики	3,5		3,5	наблюдение, анализ выполнения комплексов упражнений.
Раздел 4: Фитбол-атлетика - 8 ч.					
4.1.	Фитбол-атлетика в оздоровлении дошкольника.	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение, оценка выполнения упражнений
4.1.1.	Упражнения стретчинга. Упражнения, направленные на развитие силы	1,5	0,5	1	
4.1.2.	Упражнения джаз- гимнастики.	1,5	0,5	1	
4.2.	Комплексы упражнений	3,5		3.5	
Раздел 5: Фитбол-коррекция - 9 ч.					
5.1.	Использование фитб ол-мячей для профилактики и коррекции нарушений у дошкольников.	1	1		беседа, наблюдение, оценка выполнения упражнений
5.1.1.	Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.	1,5		1,5	
5.1.2.	Упражнения на	1,5		1,5	

	формирование правильной осанки				
5.1.3.	Упражнения для профилактики плоскостопия. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики.	2		2	
5.2.	Комплексы упражнений:	3		3	
Раздел 6: Фитбол-игра – 7 ч.					
6.1.	Фитбол-игра на мячах.	0,5	0,5		беседа
6.2.	Эстафеты.	1		1	наблюдение, оценка выполнения эстафет
6.3.	Творческие и игровые задания.	1		1	наблюдение, оценка выполнения творческих и игровых заданий
6.4.	Подвижные и музыкальные игры.	1		1	наблюдение, оценка выполнения правил подвижных и музыкальных игр
6.5.	Сюжетные занятия	1,5		1,5	наблюдение, оценка исполнения сюжетных игр
6.6.	Комплексы упражнений	2		2	наблюдение, оценка выполнения упражнений
Раздел 7. Педагогический контроль - 6 ч.					
7.1.	Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»	3	0,5	2,5	тестирование

7.2.	Итоговое занятие «Шарики - Смешарики».	3		3	показательное выступление
	Итого:	72	13	59	

Содержание

Раздел 1: Основы знаний - 5 ч.

1.1. Тема: Вводное занятие.

Теория: (1ч.) Знакомство с группой. Проведение инструктажа по технике безопасности. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой. Требования к обучающимся.

Практика: (2ч.) тестирование двигательной подготовленности.

Контроль: беседа, тестирование

1.2. Тема: (1ч.) «Фитбол-аэробика - «Танцы на мячах»»

Теория: Характеристика и содержание фитбол-аэробики. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.

Контроль: опрос, беседа.

1.3. Тема: (1ч.) Личная гигиена – залог здоровья дошкольников.

Теория: Основы личной гигиены. Важность соблюдения личной гигиены. Гигиенические навыки: режим дня, умывание, гигиена полости рта, пользование носовым платком, приучение к опрятности.

Контроль: карточки-задания, вопросы с использованием презентации.

Раздел 2: Фитбол-гимнастика - 17ч.

2.1. Тема: Фитбол-гимнастика для дошкольников.

Теория: (1ч.) Фитбол-гимнастика в физическом воспитании дошкольников. Средства фитбол-гимнастики. Виды гимнастических мячей. Этапы освоения упражнений с использованием фитболов. Правила безопасности на занятиях по фитболу-гимнастики.

Контроль: собеседование.

2.2. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (0,5 ч.) Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах, базовые упражнения фитбол-аэробики.

Практика(1ч.)

- строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», «Кругом!», при шаге на местепереступанием

- повороты: «Направо!», «Налево!», три шага на месте, переступанием.

- походный шаг на месте и в движении, построение в шеренги, колонну, круг.

- перестроение в рассыпную, в шеренгу и колонны по ориентирам или выбранным водящим.

- передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом.

- перестроение из одной колонны в две (три) одновременным поворотом в движении в сцеплении за руки.

- перестроение из одной шеренги в несколько уступами (по ориентирам и расчетам).

- размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

- размыкание и смыкание приставными шагами.

- фигурная маршировка: «Противоход», «Диагональ», «Змейка»

Все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

Контроль: опрос, наблюдение, следить за осанкой.

2.3. Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теория: (0,5 ч.) Роль общеразвивающих упражнений в фитбол-аэробике. Назначение общеразвивающих упражнений. Техника выполнения упражнений. Эффективные средства и методы развития физических качеств.

Практика: (2ч.)

- Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег.

- Общеразвивающие упражнения сидя на мяче, без предметов: на развитие силы, гибкости, координации движений.

- Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола, ловля мяча в парах.

- Общеразвивающие упражнения с предметом: ОРУ с мячом в руках; на развитие силы, выносливости, гибкости, координации движений; ведение мяча на месте, в движении, в парах, в сочетании с ОРУ, бросками и ловлей.

- Общеразвивающие упражнения сидя на мяче с предметами: с платочками, ленточками, с малыми мячами, со скакалкой.

Контроль: опрос, наблюдение, соблюдение осанки, точно соблюдать направления движения.

2.4. Тема: Равновесие.

Теория: (0,5 ч.) Техника и методика формирования равновесия. Педагогические условия развития равновесия. Значение упражнений в равновесии для психофизического развития обучающихся. Роль равновесия в фитбол-аэробике.

Практика: (2ч.)

- Равновесие в стойке на одной с опорой коленом другой о мяч, руки в стороны.

- Равновесие в стойке на одной, другая согнута вперед, мяч на голове.

- Равновесие в положении сидя на мяче, с захватом его ногами, руки в стороны.

- Равновесие в седе на мяче ноги врозь.
- Равновесие в положении лежа спиной на мяче, одна нога согнута вперед, руки в стороны.
- Равновесие в положении лежа животом на мяче (без опоры ног) руки в стороны.
- Равновесие в положении лежа на боку.
- Равновесие в стойке на одной, опорой другой на мяч.
- Равновесие в положении лежа на лопатках с опорой одной ногой о мяч, другая согнута вперед, руки в стороны на полу.
- Равновесие в упоре сидя на пятках на мяче.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, качество выполнения упражнения.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (0,5 ч.) Роль акробатических упражнений в фитбол-аэробике. Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: (2ч.)

- Группировки в приседе, седе, лежа.
- Перекаты вправо, влево.
- Перекаты вперед, назад, из положения седа в группировке (то же с мячом в ногах).
- Перекаты вперед, назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.
- Упражнения «Мост» в положении лежа спиной на мяче.

Контроль: собеседование, наблюдение, добиваться завершенности выполнения упражнений.

2.6. Тема: Базовые упражнения фитбол-аэробики.

Теория: (0,5 ч.) Методики и технология выполнения базовых упражнений фитбол-аэробики.

Практика: (3ч.)

- Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.
- Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро).
- Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче, из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.
- Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа, голенью на мяче; из седа правым бедром на мяче перекаат на левое бедро (то же, но вставая с опорой рукой о мяч); из стойки на одной с опорой бедром другой о мяч прокат «в шпагат» с дополнительной опорой о стенку в положении седа на мяче.
- Перекаты и переходы: из упора присев руки на мяче в упор лежа на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа животом на мяче переход в положение животом на мяче (перемахом назад ноги врозь); из стойки на

одной с опорой другой о мяч прокат на мяче «в шпагат» в положение седа на мяче, руки в стороны.

Контроль: наблюдение, четкая технология выполнения упражнений.

2.7. Тема: Комплексные упражнения фитбол-аэробики

Практик: (3,5ч.)

Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Часики», «Воробьиная дискотека», «Кукушка», «Песня о разных языках», «Упражнение с платочками» (ленточками), «Ладонка», «Крот и черепаха», «Красная шапочка», «Упражнение с мячом», «Циркачи», «Веселая игра», «Шкет», «Ямайка», «Упражнение со скакалкой», «Дивный цветок».

Раздел 3: Фитбол-танец - 20ч.

3.1.Тема: Ритмические танцы.

Теория: (0,5 ч.) Ритмика как основа танца. Значение ритмики для музыкально-ритмического развития. Основные движения в передаче характера музыки. Средства музыкальной выразительности.

Практика: (1ч.)

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет, притопы на сильные и слабые доли, удары мяча, притопы и удары мяча с различными заданиями (1 и 3 счет или 2 и 4 счет), хлопки и притопы на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера

- Выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.

- Выполнение ритмических заданий в комплексе. «Танец с хлопками и притопами».

- Дирижирование: трехдольный размер.

- Выполнение заданий «Послушай и определи» в положении сидя на мяче

Контроль: собеседование по вопросам, наблюдение, ритмический рисунок.

3.2. Основы хореографии.

Тема: (0,5 ч.) Средства и методы хореографии танцевальной аэробики.

3.2.1. Практика: (2ч.) Танцевальные позиции:

- Танцевальные позиции: первая, вторая, третья.

- Танцевальные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья; перевод рук из одной позиции в другую.

- Позиции рук и их смены.

- Стоя спиной к опоре: полуприседы; подъемы на носки; выставление ноги вперед на носок; в сторону на носок; поднимание согнутой и прямой ноги вперед, в сторону.

- Полуприседы и подъемы на носки, стоя спиной к опоре и сидя на мяче.

3.2.2. Практика: (2ч.) Танцевальные шаги:

- Шаг на носках, с носка (с мячом в руках).

- Шаг с притопом, сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковырялочка».

- Переменный шаг.
- Полуприсед на одной другой вперед на носок, пятку.
- Тройной притоп,
скрестный поворот.

Сочетание изученных шагов в комбинацию, сидя на мяче и вокруг мяча.

Контроль: собеседование, отработка танцевальных шагов, наблюдение, корпус держать прямо.

3.3. Тема: Ритмический танец

Теория: (0,5 ч.) Основные танцевальные элементы. Последовательность разучивания основных танцевальных движений в танце.

Практика: (6ч.)

Индивидуальные, танцы в парах, в кругах: Танцы в парах и индивидуальные: «Диско», «Танец сидя», «Танец утят», «Макаренa», «Кукушечка», «Стирка», «Автостоп», «Слоненок», «Кантри».

Контроль: наблюдение, анализ выполнения танцевальных элементов

3.4. Базовые шаги аэробики

Теория: (1ч.) Основные базовые шаги в аэробике. Их терминология. Модификация базовых шагов в композиции.

Практика: (3ч.) отработка базовых шагов:

- March - марш (шаги на месте);
- Step-touch - приставной шаг;
- Knee-up - колено вверх;
- Lunge – выпад; -
- Kick - выброс ноги вперед;
- Jack (jumping jack) - прыжки ноги врозь-вместе;
- V-step.
- шаги: мамбо, ча-ча-ча, кросс (скрестный шаг вперед).
- выполнение изученных шагов в различных соединениях и связках.

Контроль: наблюдение, анализ выполнения базовых шагов

3.5. Тема: Комплексы фитбол - аэробики.

Практика: (3,5 ч.) Выполнение комплексов упражнений фитбол-аэробики: «Ладушки», «Спляшем, Ваня!», «Молочная река», «Ночью кошки танцевали», «Цыганочка», «Вальс», «Солнца лучик золотой», «Старуха Шапокляк», «Колдунья», «Старинная мелодия».

Контроль: наблюдение, анализ выполнения комплексов упражнений.

Раздел 4: Фитбол-атлетика - 8 ч.

4.1. Тема: Фитбол-атлетика в оздоровлении дошкольника.

4.1.1. Теория: (0,5 ч.) Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Практика: (1ч.)

- Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

- Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжки на месте: на двух, на одной, ноги врозь - вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

Контроль: собеседование, наблюдение

4.1.2. Теория: (0,5ч.) Упражнения стретчинга. Упражнения, направленные на развитие силы

Практика: (1 ч.)

- Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц; упражнения с утяжелителями-гантелями.

- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов Упражнения стретчинга.

- Упражнения, направленные на развитие выносливости Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением, со сменой мест в парах. Беговые упражнения сидя на мяче с различными движениями рук, хлопками. Беговые упражнения с мячом в руках.

Контроль: собеседование, наблюдение

4.1.3. Теория: (0,5 ч.) Упражнения джаз-гимнастики.

Практика: (1ч.)

- Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для мышц спины (верхний и нижний отдел), брюшного пресса (верхний и нижний отдел), ног, рук и грудных мышц. Упражнения с резиновыми амортизаторами разной степени жесткости. Упражнения с модулями. Упражнения с мячом, используя его как амортизатор и тренажер.

-Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов Упражнения джаз-гимнастики.

- Упражнения, направленные на развитие выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки с продвижением и сменой мест в шеренгах, колоннах. Беговые упражнения в сочетании бега сидя на мяче с бегом вокруг мяча.

Контроль: собеседование, наблюдение

4.2. Тема: Комплексы упражнений

Практика: (3.5ч.)

- Комплексы упражнений фитбол-аэробики: «Бегемот», «Ква-ква», «Силачи», «Фея моря», «Семь нот», «Пингвин», «Жарптица», «Кот на крыше», «Ручеек», «Грозы», «Конек-горбунок», «Рыбка золотая», «Богатырская сила», «Три желания», «Упражнение в парах», «Стретчинг»

Контроль: собеседование, наблюдение, оценка выполнения упражнений.

Раздел 5: Фитбол-коррекция - 9 ч.

5.1. Тема: Использование фитбол-мячей для профилактики и **коррекции** нарушений осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия у дошкольников.

Теория: (1 ч.) Использование упражнений с фитбол-мячами для укрепления мелкой моторики, опорно-двигательного аппарата, для коррекции осанки, сутулости (кифоза), плоскостопия.

Контроль: беседа

5.1.1. Практика: (1,5 ч.) Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики:

- Упражнения на формирование правильной осанки: Упражнения для создания представления и формирования правильной осанки. Комплексы ОРУ стоя у опоры. Упражнения с мячом на голове. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, стоя с мячом в руках, с мячом в ногах).

- Упражнения для профилактики плоскостопия: Ходьба на носках и пятках с мячом в руках. Сидя на мяче и сидя на полу (стопы на мяче): разведение, сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка» и др.

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

5.1.2. Практика: (2 ч.) Упражнения на формирование правильной осанки:

- Упражнения на формирование правильной осанки: Комплекс упражнений для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения у гимнастической стенки с опорой спиной о мяч. Комплекс упражнений на укрепление различных мышечных групп в разных исходных положениях: лежа на полу; стоя мяч за спиной с опорой на гимнастическую стенку, сидя с мячом в ногах, лежа боком на мяче.

- Упражнения для профилактики плоскостопия. Стоя с мячом в руках: разведение и сведение носок и пяток, «елочка», «гармошка». Сидя на полу захваты и перекалывания мяча ногами. Сидя на мяче: поочередные поднимания носок и пяток, выставление одной ноги вперед на пятку, другую назад на носок; и др.

- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики: упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры) сидя на мяче. Упражнения с использованием мяча как опоры для пальцев.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию Посегментное расслабление и встряхивающие движения сидя на мяче. Упражнения в расслабление для ног в положении сидя на полу и в упоре лежа животом. Ударный самомассаж.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

5.1.3. Практика: (2 ч.) Упражнения для профилактики плоскостопия.

- Упражнения для профилактики плоскостопия. Выполнение изученных упражнений в различных комбинациях. Перекаты мяча ногами по стене вверх, вниз. Перекаты и остановка мяча ногами в парах в положении сидя на полу. Захваты мяча ногами, передача или перебрасывание в парах.

- Упражнения с речитативами, стихами, сказками, игры.

- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию Упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для напряжения и расслабления мышц. Самомассаж рук, ног, туловища с использованием массажного мяча. Массаж в парах мячом.

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

5.2. Тема: Комплексы упражнений:

Практика: (3ч) Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Спортивный ролл-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки», «Упражнение в расслаблении», «Пианист», «Цапля», «Марыся», «Лукоморье», «Кошки», «Чебурашка», «Сказочный лес», «Танцующие пальчики», «Мотылек», «Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Желтые ботинки», «Спортивный ролл-н-ролл», «Веселый массаж», «Йога на мяче», «Сиртаки».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений

Раздел 6: Фитбол-игра - 7ч.

6.1. Тема: Фитбол-игра на мячах.

Теория: (0,5ч.) Подвижные игры, эстафеты, упражнения, творческие задания с элементами футбола. Этапы освоения упражнений на футболах. Использование игровых технологий в футбол-игре.

Контроль: беседа

6.2. Тема: Эстафеты.

Практика: (1ч.)

- Передача и броски мяча в шеренгах, колоннах, бег с мячом в руках.

- «Передал-садись», эстафета в кругу, встречная эстафета «Мяч ногами».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения эстафет.

6.3. Тема: Творческие и игровые задания.

Практика: (1ч.)

- Упражнения «типа задания» в ходьбе и беге, по звуковому, зрительному сигналу.

- Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу», «Стоп-кадр», «Повтори за мной», «Соревнования шеренгами», «Делай как я!».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения творческих и игровых заданий

6.4. Тема: Подвижные и музыкальные игры.

Практика: (1ч.) Проведение подвижных и музыкальных игр: «Мышеловка», «Совушка», «Сбей кегли», «Кто не спрятался...»,

.Подвижные и музыкальные игры «Второй лишний», «Кислый круг», «Цапля на болоте», «Мы в поезде», «Съедобно-несъедобно», «Ай, да мы!».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения подвижных и музыкальных игр.

6.5. Тема: Сюжетные занятия.

Практика: (1,5ч.) Проведение сюжетных занятий: «Мой веселый звонкий мяч», «Путешествие в сказку», «В мире животных», «Королевство волшебных мячей», «Конкурс танца», «Поход в фитнес-клуб», «Играй-город» - игра по станциям, «Путешествие на поезде», «Олимпийцы среди нас».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения сюжетных игр.

6.6. Тема: Комплексы упражнений фитбол-аэробики:

Практика: (2ч.) Проведение комплексов упражнений фитбол-аэробики: «Бег по кругу», «Светофор», «Веселые мышки», «Поезд», «Вечный двигатель», «Круговая фитбол-тренировка», «Интервал-привал».

Контроль: наблюдение, оценка выполнения упражнений.

Раздел 7. Педагогический контроль - 6 ч.

7.1. Тема «Промежуточная и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (0,5ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы.

Практика: (2,5 ч.) Техника выполнения контрольных упражнений фитбол-аэробики.

Контроль: тестирование

7.2. Итоговое занятие

Тема «Шарики - Смешарики».

Практика: (3ч.) Показательные выступления обучающихся.

Контроль: техника выполнения упражнений фитбол-аэробики, ритмические движения, выразительность исполнения.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы

2.1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал.

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).

- Ковровое покрытие.

Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки:

- платки, погремушки, ленточки, малые, массажные и теннисные мячи, гимнастические палки, гантели, амортизаторы резиновые различной жесткости, массажные коврики и др.

Аудио- и видеоаппаратура:

- Компьютер;
- музыкальный центр;
- аудио- и видеоматериалы
- видеозаписи.

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой (маты);
- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.

Вспомогательное оборудование:

- оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития двигательных способностей: нудлы, модули, физиороллы.

2.2. Информационное обеспечение программы

- Научно-методическая литература.
- Тематические медиапрезентации.
- Аудио диски «Сборник детских песен», «Сборник классической музыки»
- Интернет-ресурсы.

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации по направлению «Детский фитнес».

2.4. Формы аттестации

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения учащимися Программы.

Текущий контроль проводится по окончании изучения каждого раздела – выполнение учащимися практических заданий или тестов.

Промежуточный контроль проходит в середине учебного года в форме открытого занятия.

Контроль по *результатам завершения программы* (зачетное занятие) проходит в конце учебного года – в форме конкурса и диагностики.

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития учащихся. Анализ деятельности учащихся осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений и навыков детей:

- Основной метод педагогической диагностики – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель диагностики; выявление уровня двигательных навыков развития учащегося (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод диагностики: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы представлен в таблице.

Таблица для проведения мониторинга

Прыжки в длину		Наклон туловища из положения лежа 30 сек		Челночный бег 3X10		Наклоны вперед из положения сидя		Знания базовых шагов	
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1		2		3		4		5	

Поворот на мяче		Движение с мячом		Равновесие		Проявляет лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи		Умеет согласовывать движения с музыкой	
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
6		7		8		9		10	

Выполняет творческие задания		Проявляет интерес к занятиям физической культурой и спортом	
Н	К	Н	К
11		12	

Условные обозначения:

1. Показатель «+» - «сформирован» означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности, ребенок справляется без помощи взрослого и т.д.

2. Показатель «0» - «находится в стадии формирования» означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка, помощи со стороны педагога и т. д.

Критерии (Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Аэробная дорожка») для проведения мониторинга динамики развития детей по фитбол-аэробике. Аэробная дорожка.

1) Связка базовых шагов аэробики на счетов в исходном положении сидя на мяче ноги вместе, выполняем лицом к основному направлению. Аэробная дорожка включает не менее четырех базовых движений аэробики в любой последовательности и может начинаться с определенного движения, например с вставания с мяча или прыжков. Из них обязательными являются: Step touch, Lunge, Knee up, Jumping Jack, March можно использовать в качестве связующих элементов.

2) Поворот на мяче приставными шагами в базовом положении сидя – минимум 180°.

3) Движения с мячом в руках: подбрасывания, перекаты по полу, перебрасывание, удары о пол с перемещением по площадке.

4) Равновесие в положении «сидя верхом» (сидя с отрывом обеих ног от пола).

5) Конкурс на лучшее танцевальное движение. Упражнение «Ай да я!» Построение в круг, сидя на фитболах, водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все учащиеся хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай да я!» - и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?», следующим водящим становится тот на кого он указал. В конце игры, выбирают учащегося показавшего самые интересные движения.

6) Конкурс на лучшее групповое исполнение ритмического танца сидя на мячах

2.5. Методический материал

Все занятия по фитбол-аэробике составляются согласно педагогическим принципам. По своему содержанию они должны соответствовать возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню здоровья и физического развития, а также решать в единстве задачи оздоровления, обучения и воспитания.

Структура занятий по фитбол-аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре. Они должны отвечать интересам занимающихся, быть динамичными, познавательными, включать инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения современных занятий фитбол-аэробикой.

В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную. Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность, и логикой разворачивания педагогического процесса в двигательной деятельности.

Данное деление не означает, что занятие теряет свою целостность, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей. Переходы от одной части занятия к другой плавные, незаметные, в то же время каждая часть решает определенные частные задачи.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15—20 % от общего времени занятия, основная — 75—80 %, а заключительная — 5—10 %. Распределение времени частей занятия зависит от основных задач и типа занятия, а также от особенностей занимающихся и других факторов.

При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается определение цели, которая реализуется путем постановки конкретных задач. От постановки цели и задач зависит выбор средств для данного занятия, которое по своему содержанию должно быть построено методически грамотно, соответствовать возрасту, полу, физическому развитию, состоянию здоровья и физической подготовленности.

К средствам подготовительной части занятия для учащихся относятся:

- строевые упражнения (построения, перестроения, фигурная маршировка,
- размыкания, повороты, ходьба, бег и др.);
- общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами: ленточками, платочками, скакалками и т. д.); общеразвивающие упражнения с фитболом;
- упражнения на согласование движений с музыкой (ритмика);
- основы хореографии (позиции рук, ног и др.);
- танцевальные шаги;
- ритмические танцы;
- базовые шаги фитбол-аэробики и их связки; - музыкально-подвижные игры на внимание, игры малой и средней интенсивности, эстафеты.

В подготовительной части следует применять музыкальное сопровождение для организации занимающихся, активизирующее внимание и способное настроить организм на ритм тренировочного процесса.

В основной части занятия решаются основные педагогические задачи (образовательные, оздоровительные, воспитательные). Здесь происходят обучение новым упражнениям, связкам, танцам, комплексам упражнений фитбол-аэробики разной направленности, повторение и совершенствование пройденного материала, развитие двигательных способностей. На основную часть занятия приходится пик физической нагрузки.

В основную часть занятий могут входить различные упражнения фитбол-аэробики. Для оптимальной физической нагрузки должны входить упражнения, требующие определенных волевых и силовых усилий, сложные по координации и технике выполнения, прыжковые, беговые упражнения и др.

К ним относятся:

- базовые упражнения фитбол-аэробики (шаги, прыжки, связки);

- комплексы упражнений фитбол-аэробики различной направленности (силовой, танцевальной и др.);
- упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости и других способностей в различных и. п.; акробатические упражнения с фитболом, различные перемены исходных положений;
- упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата;
- эстафеты, музыкально-подвижные игры высокой интенсивности, полосы препятствий.

В основной части более логично подбирать музыкальный материал, прежде всего соответствующий по своему темпу и характеру звучания выполняемым упражнениям. Музыкальный темп подбирается в зависимости от темпа работы, а ритмический рисунок соответствует динамике выполнения движений. Содержание музыкального сопровождения зависит от педагогических задач занятия, специфики изучаемого материала и особенностей двигательной деятельности занимающихся и их интересов.

В заключительной части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности учащихся, происходит восстановление сил.

Средства, входящие в заключительную часть занятия, должны быть разнообразны, доступны, просты, не требовать от учащихся при их выполнении особого внимания и напряжения сил.

Все упражнения должны выполняться в спокойном темпе и применяться в зависимости от задач, типа занятия (разучивания нового материала, закрепления и повторения пройденного и др.) и содержания его основной части.

К средствам заключительной части занятия относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения и упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К успокаивающим упражнениям относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц. Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режимах (стретчинг).

Музыкальное сопровождение к проведению заключительной части занятия подбирается соответственно характеру выполняемых упражнений. В этой части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановлению сил. Темп должен быть от 60 до 100 акцентов в минуту, звучание — негромкое, в пределах 60—70 Дб. Не следует заканчивать занятие произведениями, звучащими в нижнем регистре, желательно гармонизовать внутреннее состояние учащихся, их энергетику музыкой, звучащей в среднем или верхнем регистрах. В основном используются успокаивающие, лирические

мелодии, характеризующиеся медленным темпом, тихим и умеренным звучанием. Можно использовать записи естественных звуков природы: шума листвы, моря, пения птиц и т. п.

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочное занятие с группой или индивидуально с обучающимися;

- постановка и репетиция танцев;

- концерты, конкурсы и фестивали: внутри школы, в район

Методы обучения:

- словесный (беседа, объяснение, убеждение, поощрение);

- наглядный (показ, пример);

- практический (упражнения); -

аналитический (сравнение, самоконтроль, самоанализ).

Реализация программы осуществляется на основе следующих

принципов:

- принцип наглядности;

- последовательность и непрерывность педагогического процесса;

- принцип креативности;

- принцип связи теории с практикой;

- индивидуальный и дифференцированный подход;

- принцип сознательности, активности и самостоятельности в обучении;

- комплексное решение задач обучения и воспитания;

- использование разнообразных форм организации занятий: рациональное сочетание фронтального и индивидуального взаимодействия педагога с детьми;

- от простого к сложному;

- доступности;

- научности;

- преемственности и последовательности.

В рамках данной программы реализуются следующие ***педагогические технологии:***

- технология личностно-ориентированного обучения;

- технология индивидуального обучения;

- технология коллективной творческой деятельности;

- игровые технологии;

- новые информационные технологии

- здоровьесберегающие технологии;

- фитнес-технологии;

- методика дифференцированного обучения;

- методика индивидуального обучения.

Дидактический материал

- комплексы упражнений по разделам программы;

- презентации;
- видео- занятия;
- Аэробика в детском саду;
- Фитбол полный комплекс;
- Фитнес тренировка с фитболом;
- Занятия на фитболе.

Список литературы для педагога

1. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика физического воспитания детей дошкольного возраста.- СПб.: ООО Издательство Детство-Пресс, 2015.
2. Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. «Фитнес для дошкольников». - СПб.: Детство-Пресс, 2017.
3. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. - СПб.: Детство-Пресс, 2009.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»: уч.-методическое пособие, СПб, 2002
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. - М.: Гном и Д., 2003
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет, под редакцией Н.В. Микляевой. - М.: АРКТИ, 2014
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2016.
9. Сайкина Е.Г. , Кузьмина С.В. Теоретико - методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие Санкт-Петербург, 2011
10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2006.
11. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Фитнес-Данс. СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс»: педагогическое общество России, М., 2005.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»: уч.-методическое пособие, СПб, 2002
2. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. - СПб.: Детство-Пресс, 2009.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2015

4. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2016.

5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб.: ООО «Издательство Детство-Пресс», 2006.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

Последовательность решения образовательных задач при обучении упражнениям на фитболах.

Этапы	Задачи	Средства
1.	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.	Беседа «Мой волшебный звонкий мяч!» ОРУ с мячом, упражнение типа задания, игры
2.	Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе и с ним	Минутка безопасности «Требования к поведению на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма»
3.	1. Дать представление и разучить основные исходные положения на фитболе и с ним.	Исходное положение, сидя на мяче с различными положениями (рук, ног, туловища) Исходное положение с фитболом (в руках, ногах, на полу)
	2. Ознакомить с приемами самостраховки.	Основные приемы самостраховки при выполнении различных упражнений на мяче.
4.	1. формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче (как на стуле)	Выполнение упражнений сидя на мяче типа зарядки (упражнения типа потягивания; для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; комбинированные упражнения, беговые прыжковые упражнения; упражнения на дыхание). Комплексы упражнений сидя на мяче как на стуле: «Людоед», «Часики».
	2. Разучить упражнение с фитболом.	ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, перекаты мяча (индивидуально, в парах, кругах). Комплексы упражнений с мячом «Ладонка», «Кукушечка», «Песня на разных языках».
5.	1. Разучить пружинистые покачивания на мяче и перекаты	Пружинные покачивания на мяче в положении сидя (в

		разном темпе и различной амплитудой движения). Перекаты с пяток на носки; вперед, назад, вправо, влево. Пружинные покачивания в сочетании с движениями рук, ног, на шагах, а в дальнейшем при выполнении базовых шагов аэробики
	Учить выполнению ОРУ в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе	Комплексы упражнений «Ушастый нянь», «Капкап», «Кикимора».
6.	1.Разучить исходное положение, лежа на мяче.	Исходное положение, лежа на мяче (на спине, животе, на боку)
	2.Дать представление о прокатах на мяче	Прокаты вправо, влево, со вставанием, прокаты через мяч вперед - назад.
	3.Разучить переходы из одних исходных положений в другие	Переход из положения сед на мяче в положение, лежа на боку и обратно
7.	1.Разучить базовые шаги аэробики.	Основные базовые шаги аэробики, связки из базовых шагов, блоки, базовые шаги в сочетании с движением рук. Комплексы упражнений «Молочная река» и другие.
8.	1. Разучить упражнения на удержание равновесия.	Упражнение в положении сидя на мяче, с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах, стойка на одной ноге, другая на фитболе.

Мониторинг
Таблица для проведения мониторинга

Прыжки в длину		Наклон туловища из положения лежа 30 сек		Челночный бег 3X10		Наклоны вперед из положения сидя		Знания базовых шагов	
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
1		2		3		4		5	

Поворот на мяче		Движение с мячом		Равновесие		Проявляет лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи		Умеет согласовывать движения с музыкой	
Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
6		7		8		9		10	

Выполняет творческие задания		Проявляет интерес к занятиям физической культурой и спортом	
Н	К	Н	К
11		12	

Условные обозначения:

1. Показатель «+» - «сформирован» означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности, ребенок справляется без помощи взрослого и т.д.

2. Показатель «0» - «находится в стадии формирования» означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка, помощи со стороны педагога и т. д.

Критерии (Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Аэробная дорожка») для проведения мониторинга динамики развития детей по фитбол-аэробике. Аэробная дорожка.

1) Связка базовых шагов аэробики на счетов в исходном положении сидя на мяче ноги вместе, выполняем лицом к основному направлению. Аэробная дорожка включает не менее четырех базовых движений аэробики в любой последовательности и может начинаться с определенного движения, например с вставания с мяча или прыжков. Из них обязательными являются: Step touch, Lunge, Knee up, Jamping Jack, March можно использовать в качестве связующих элементов.

2) Поворот на мяче приставными шагами в базовом положении сидя – минимум 180°.

3) Движения с мячом в руках: подбрасывания, перекаты по полу, перебрасывание, удары о пол с перемещением по площадке.

4) Равновесие в положении «сидя верхом» (сидя с отрывом обеих ног от пола).

5) Конкурс на лучшее танцевальное движение. Упражнение «Ай да я!» Построение в круг, сидя на фитболах, водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку. Все учащиеся хлопают. С окончанием музыки водящий говорит: «Ай да я!» - и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?», следующим водящим становится тот на кого он указал. В конце игры, выбирают учащегося показавшего самые интересные движения.

6) Конкурс на лучшее групповое исполнение ритмического танца сидя на мячах

Комплекс № 1

Задачи: Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

Ход занятия

1. Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

2. Основная часть:

1. Упражнения на мячах:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедре, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты»

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики»

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

«Достань мяч»

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

«Покатай мяч»

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

«Покажи пяточки»

И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

3.Заключительная часть:

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

Комплекс №2

Задачи:

Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе.

Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

Упражнения на мячах:

А) «Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

б) «Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

В) «Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),

2. и.п.

г) «Черепашка»

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

2. И.п.(3 раза)

Д) « Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

Е) «Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

Ж) «Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1. прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;
2. и.п.(6раз)

З) «Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1. прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.
2. И.п.(5раз)

И) «Силадч»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

- 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;
- 2-и.п.(5раз)

к) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

3.Заклучительная часть.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.
2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.
3. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой ноги.

Комплекс № 3.

(с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

1.Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

А) «Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

Б) «Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2.Основная часть:

упражнения на мячах.

А) «Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

Б) «Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

в) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

г) «Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

д) «Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

Е) «Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

ж) «Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

з) «Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

И) «**Передай мяч**»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

К) «**Ленивец**»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

3.Заключительная часть

1.упражнения на расслабление, стоя.

А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

2. упражнения на расслабление лёжа.

А) встряхивание руками,

Б) движение стоп к себе и от себя.

Комплекс № 4.

Задачи: 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.

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

А) «**Правильная осанка**»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

Б) «**Спортивная ходьба**»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

В) «**Наклонись и потянись**»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

Г) «Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони

3. и.п.(8 раз)

д) «Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2. И.п.

Е) «Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2. и.п. (6 раз)

ж) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

з) «Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

3.Заключительная часть.Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»

Комплекс № 5.

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

1. Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание.
Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

А) «Болит голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая её то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

Б) «Едет поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

В) «Покажи ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

Г) «Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

Д) «Хлопки под ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

Е) «Мы медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища.

Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

Ж) «Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

З) «Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

е) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

ж) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

3. Заключительная часть.

Игры малой подвижности.

Комплекс № 6.

Задачи: продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

1.Вводная часть: ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

2.Основная часть:

а) «Рывки руками»

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

б) «Пловцы»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

В) «Подними ноги»

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

г) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекат приседая. Руки откинуть назад.

При перекате стараемся достать руками пол.

Д) «Растяжка»

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

Е) «Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

Ж) «Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

З) «Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

Подвижная игра.

Заключительная часть:

Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»

(с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

1.Вводная часть: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

3. Основная часть:

А) «Работают руки»

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

б) «Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

в) «Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

г) « Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

Д) «Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

е) «Перекал на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1. перекал приседая, руки откинуть назад, при перекале достаём пол.

2. и.п.

ж) «Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

З) «Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

И) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

3.Заключительная часть:

Игры малой подвижности.

Комплекс №8.

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

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

2. **Основная часть:**

А) «Шагают пальцы»

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

Б) «Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

В) «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.

г) «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.

Д) «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.

Е) «Перекааты»

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.

Ж) «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.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

З) «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. Пружина ногами, выполнить перекааты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону.

Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

И) «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 перекааты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

К) «Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекаатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

Л) «Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

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

3. Заключительная часть:

Упражнения на расслабление.

Комплекс № 9.

Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.

1. **Вводная часть:** Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.
2. **Основная часть:**

А) «Спрятались»

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

Б) «Дотянись»

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

В) «Звёздочка» (прыжки)

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

Методические рекомендации: корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

Г) «Покатаемся»

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

Д) «Удержись»

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

Методические рекомендации: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

Е) «Покатаемся на мяче» (см. комплекс № 8)

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.

Ж) «Пошагаем» (см. комплекс № 8)

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекачиваясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

з) «Удержи»

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

методические рекомендации: посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

Игра «Ящерка на камушке»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

Методические рекомендации:

1. Дыхание животом.
2. Не реагировать на раздражители.

Заключительная часть: игры малой подвижности.

Комплекс № 10.

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

1.Вводная часть: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

4. Основная часть:

А) «Работают руки»

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

б) «Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

в) «Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

г) « Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

Д) «Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

е) «Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

3. перекат приседая, руки откинуть назад, при перекате достаём пол.

4. и.п.

ж) «Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

З) «Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

И) «Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

3.Заключительная часть:

Игры малой подвижности.

Комплекс №11

Задачи:

Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить

базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

Ход занятия.

1. Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

2. Основная часть:

Упражнения на мячах:

А) «Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

2. поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.

4- и.п.

б) «Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

В) «Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

3. наклон вправо (влево),

4. и.п.

г) «Черепашка»

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

3. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.

4. И.п.(3 раза)

Д) « Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

Е) «Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

Ж) «Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

3. прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

4. и.п.(браз)

З) «Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

3. прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

4. И.п.(5раз)

И) «Силадч»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

к) «Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

3.Заклучительная часть.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

4. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.
5. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.
6. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой ноги.

Комплекс № 12.

Задачи: Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

1.Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

А) «Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

Б) «Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

2.Основная часть:

упражнения на мячах.

А) «Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

Б) «Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

в) «Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

г) «Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

д) «Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

Е) «Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

ж) «Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

з) «Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

И) «Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

К) «Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

3.Заключительная часть

1.упражнения на расслабление, стоя.

- А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.
- Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

3. упражнения на расслабление лёжа.

- А) встряхивание руками,
- Б) движение стоп к себе и от себя.