

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад компенсирующего вида №19 «Звездочка»  
Альметьевского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и принято на педсовете  
«31» августа 2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ «Д/с №19 «Звездочка»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Петрова

Введено в действие приказом № 147  
от «22» октября 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа**  
по физкультурно-оздоровительному направлению  
для детей с ограниченными возможностями здоровья

**«Фитбол – гимнастика»**

возраст 5 – 7 лет  
срок реализации – 1 год

**Воспитатель: Гизатуллина Л.Х.**

г. Альметьевск 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
1.1.Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	3
1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.....	4
1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	6
1.4.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	6
1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	7
1.6.Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы (продолжительность образовательного процесса, этапы).....	7
1.7. Формы и режим занятий.....	8
1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	8
2.Учебно-тематический план.....	9
3.Календарно-перспективное планирование .....	20
4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной общеразвивающей программы.....	25
5.Список литературы.....	26

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы:**

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно с детьми с особыми образовательными возможностями, одна из самых важных задач. Дети с особыми возможностями отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопровождаются с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

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. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Новые подходы к содержанию образовательной области «Физическая культура» способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации НОД физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Занятия заключаются в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Фитбол воздействует не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствует развитию двигательных способностей, а также влияет на психоэмоциональное

состояние занимающихся. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; развитие мелкой моторики и речи.

С помощью подбора цвета мяча можно направленно регулировать физиологическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Гиперактивному ребенку можно предложить синий мяч, так как этот цвет будет действовать успокаивающе на его психику; красный же наоборот - повысит активность и выносливость пассивных детей. Желтый - снимет возбуждение, напряжение, стимулирует деятельность мозга; зеленый - снимет усталость и раздражительность; белый - уменьшит раздражение и напряжение. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный настрой у занимающихся для развития физических качеств или физического здоровья.

## **1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Все актуальней 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, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития

детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Новизна программы состоит в многофункциональности фитбол-гимнастики, в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей и в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий (дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики и комплекс общеразвивающих упражнений).

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

### **1.3.Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

**Цель:** Укрепление физического здоровья детей и развитие физических качеств, через тренировочную деятельность на мячах.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Снятие мышечного тонуса.

**Образовательные:**

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

**Воспитательные:**

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие.

### **1.4.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы**

Программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» рассчитана на детей 5-7 лет.

### **1.6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)**

Срок реализации данной программы составляет 1 год с детьми разновозрастной группы.

### **1.7. Формы и режим занятий**

Занятия проводятся с детьми по подгруппам, один раз в неделю и подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

### **1.8. Ожидаемые результаты и способы их проверки**

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Принимать правильное положение на фитбол мяче.
3. Запоминать разученные комплексы упражнений под музыку.
4. Выполнять упражнения в так под музыку.
5. Прыгать на фитбол мяче сохраняя правильное положение.
6. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений на фитбол мяче.

**Место проведения:** Музыкальный зал.



**2. Учебно-тематический план  
дополнительной образовательной программы**

<b>№п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Всего</b>
1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	1 час
2	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	1 час
3	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	1 час
4	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гим. «Моя семья»	1 час
5	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	1 час
6	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	1 час
7	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	1 час
8	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	1 час
9	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	1 час

	П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	
10	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	1 час
11	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	1 час
12	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	1 час
13	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано»	1 час
14	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано»	1 час
15	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	1 час
16	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	1 час
17	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	1 час
18	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	1 час
19	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	1 час
20	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница»	1 час

	Дых. Упр. «Ветер»	
21	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	1 час
22	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	1 час
23	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	1 час
24	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	1 час
25	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	1 час
26	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	1 час
27	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	1 час
28	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	1 час
29	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр.	1 час
30	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр.	1 час

31	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр.	1 час
32	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр.	1 час
	<b>Всего</b>	<b>32 ч</b>

## Содержание образовательной дополнительной программы

№	Тема, цель занятия, теория, практика
1	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Зайцы и медведь»</b>  <b>Физминутка «Ветер»</b></p> <p>Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку.; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком). П/И: «Зайцы и медведь»; Физминутка «Ветер»</p>
2	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Зайцы и медведь»</b>  <b>Физминутка «Ветер»</b></p> <p>Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и медведь»; Физминутка «Ветер»</p>
3	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Зайцы и огородник»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»</b></p> <p>Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и огородник»; Пальчиковая гим. «Моя семья»</p>
4	<p style="text-align: center;"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Зайцы и огородник»</b>  <b>Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»</b></p> <p>Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку.</p> <p>Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на</p>

	<p>мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и огородник»; Пальчиковая гим. «Моя семья»</p>
<b>5</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Бездомный заяц»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»</b>          Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Бездомный заяц»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»</p>
<b>6</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Бездомный заяц»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»</b>          Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Бездомный заяц»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»</p>
<b>7</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Лиса и тушканчики»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад.</b>  <b>Дых.упр. «Воздушный шар»</b>          Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Лиса и тушканчики»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. ; Дых.упр. «Воздушный шар»</p>
<b>8</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П/И: «Лиса и тушканчики»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад.</b>  <b>Дых.упр. «Воздушный шар»</b>          Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая</p>

	<p>рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Лиса и тушканчики»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. ; Дых. упр. «Воздушный шар»</p>
<b>9</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Бабка-Ежка»</b>  <b>Ходьба по «дорожке здоровья»</b>          Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону. ; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Бабка-Ежка» ; Ходьба по «дорожке здоровья»</p>
<b>10</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Бабка-Ежка»</b>  <b>Ходьба по «дорожке здоровья»</b>          Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону. ; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Бабка-Ежка» ; Ходьба по «дорожке здоровья»</p>
<b>11</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Паук и мухи»</b>  <b>Физминутка «Мы спортсмены»</b>          Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону. ; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Паук и мухи» ; Физминутка «Мы спортсмены»</p>
<b>12</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Паук и мухи»</b>  <b>Физминутка «Мы спортсмены»</b>          Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону. ; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Паук и мухи» ; Физминутка «Мы спортсмены»</p>

	мухи»; Физминутка «Мы спортсмены»
<b>13</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Найди себе пару»</b>  <b>«Найди где спрятано»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук. ; упражнения для МТ и ног; П./И: «Найди себе пару»; «Найди где спрятано»</p>
<b>14</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Найди себе пару»</b>  <b>«Найди где спрятано»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук. ; упражнения для МТ и ног; П./И: «Найди себе пару» ; «Найди где спрятано»</p>
<b>15</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»)</b>  <b>Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук. ; упражнения для МТ и ног; Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»); Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»</p>
<b>16</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»)</b>  <b>Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук. ; упражнения для МТ и ног.; Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»); Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»</p>
<b>17</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Пингвины на льдине»</b>  <b>«Съедобное не съедобное»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Пингвины на льдине»; «Съедобное не съедобное»</p>
<b>18</b>	<p><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Пингвины на льдине»</b>  <b>«Съедобное не съедобное»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком),</p>



	балансировка.; П./И: «Пингвины на льдине»; «Съедобное не съедобное»
<b>19</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Быстрая гусеница»</b>  <b>Дых. Упр. «Ветер»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Быстрая гусеница»; Дых. Упр. «Ветер»</p>
<b>20</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Быстрая гусеница»</b>  <b>Дых. Упр. «Ветер»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Быстрая гусеница»; Дых. Упр. «Ветер»</p>
<b>21</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Лошадка, ослик и подкова»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Лошадка, ослик и подкова»; Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.</p>
<b>22</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П./И: «Лошадка, ослик и подкова»</b>  <b>Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Лошадка, ослик и подкова»; Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.</p>
<b>23</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Не урони мяч»</b>  <b>Ходьба по тактильной дорожке.</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Не урони мяч»; Ходьба по тактильной дорожке.</p>

24	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Не урони мяч»</b>  <b>Ходьба по тактильной дорожке.</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Не урони мяч»; Ходьба по тактильной дорожке.</p>
25	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П.И. «Китайские пятнашки»</b>  <b>Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышцу на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П.И. «Китайские пятнашки»; Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием</p>
26	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>П.И. «Китайские пятнашки»</b>  <b>Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышцу на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П.И. «Китайские пятнашки»; Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием</p>
27	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Передача фитбола над головой»</b>  <b>Дых. Упр. «Радуга»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышцу на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Передача фитбола над головой»; Дых. Упр. «Радуга»</p>
28	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Передача фитбола над головой»</b>  <b>Дых. Упр. «Радуга»</b></p> <p>Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышцу на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.;</p>

	Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Передача фитбола над головой»; Дых. Упр. «Радуга»
<b>29</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»</b>  <b>Дых. Упр</b></p> <p>Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»; Дых. Упр.</p>
<b>30</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»</b>  <b>Дых. Упр</b></p> <p>Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»; Дых. Упр.</p>
<b>31</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафеты и игры по желанию детей</b>  <b>Дых. Упр</b></p> <p>Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафеты и игры по желанию детей ; Дых. Упр.</p>
<b>32</b>	<p align="center"><b>Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.</b>  <b>Эстафеты и игры по желанию детей</b>  <b>Дых. Упр</b></p> <p>Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафеты и игры по желанию детей ;Дых. Упр.</p>

### 3.Календарно-перспективное планирование

№	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения
1	Октябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Музыкальный зал
2	Октябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Музыкальный зал
3	Октябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	Музыкальный зал
4	Октябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	Музыкальный зал
5	Ноябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	Музыкальный зал
6	Ноябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	Музыкальный зал
7	Ноябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	Музыкальный зал
8	Ноябрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	Музыкальный зал

				П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	
9	Декабрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	Музыкальный зал
10	Декабрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	Музыкальный зал
11	Декабрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	Музыкальный зал
12	Декабрь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	Музыкальный зал
13	Январь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано»	Музыкальный зал
14	Январь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано»	Музыкальный зал
15	Январь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал
16	Январь	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал
17	Февраль	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	Музыкальный зал

				П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	
18	Февраль	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	Музыкальный зал
19	Февраль	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	Музыкальный зал
20	Февраль	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	Музыкальный зал
21	Март	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Музыкальный зал
22	Март	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Музыкальный зал
23	Март	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	Музыкальный зал
24	Март	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	Музыкальный зал
25	Апрель	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	Музыкальный зал
26	Апрель	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки»	Музыкальный зал

				Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	
27	Апрель	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	Музыкальный зал
28	Апрель	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	Музыкальный зал
29	Май	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр	Музыкальный зал
30	Май	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр	Музыкальный зал
31	Май	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр	Музыкальный зал
32	Май	Игровое	25мин	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр	Музыкальный зал

**Работа с родителями:** информация, фото и видео отчет в группе ВатСап, консультации, родительские собрания.

#### **4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы**

Успешное реализация программы, достижение поставленных целей и задач  
способствие наличие в кабинете и использование на занятие специального  
оборудования - фитбол мячей на количество детей, музыкального сопровождение.

### Список используемой литературы:

1. [Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](#): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. [Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни](#): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. [Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников](#). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. [Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике](#). - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. [Теория и методика физического воспитания](#) /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс» Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2007
10. Н.М. Соломенкова, Т.Н. Машина Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет «Фитбол – гимнастика» издательство «Учитель» Волгоград
11. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» Санкт – Петербург Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2008
12. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва «Академия» 2001