

Департамент образования Администрации города Дзержинска
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №127 «Чайка»
(МБДОУ «Детский сад № 127»)

Адрес: 606033, Нижегородская область, г. Дзержинск, бульвар Химиков, дом 5-Б
Электронная почта: ds127_dzr@mail.52gov.ru

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
протокол
От 10.05.2023 № 4



Дополнительная общеобразовательная программа

«Веселый фитбол»

для детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет)
срок реализации программы –
8 месяцев

Разработчик Программы:
Четверикова Наталья Владимировна,
инструктор по ФК

городской округ город Дзержинск
Нижегородская область
2023 год

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик Программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи Программы	6
1.3 Содержание Программы	7
1.4 Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
2.1 Рабочая программа	10
2.2 Учебный план	11
2.3 Календарный учебный график	16
2.4 Условия реализации Программы	17
2.5 Формы аттестации	17
2.6 Оценочные материалы	17
2.7 Методические материалы	21
2.8 Список литературы	22
Приложение	23

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1 Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Веселый футбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 127 Чайка» направлена на создание и обеспечение необходимых условий для развития интереса у детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) к занятиям физической культурой и спортом, посредством самых простых и эффективных направлений детского футбола.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» от 18.11.2015 г. № 09-3242
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №127 «Чайка»

Направленность. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Актуальность. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по

профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительные особенности Программы.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-5 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, выделительную 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 осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

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.

Адресат Программы.

Дети среднего дошкольного возраста (4-5 лет).

Особенности развития детей от 4 до 5 лет.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры.

Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движений. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды.

Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож тот или иной предмет. Могут вычленять в сложных объектах простые формы и из простых форм воссоздавать сложные объекты. Дети способны упорядочить группы предметов по сенсорному признаку — величине, цвету; выделить такие параметры, как высота, длина и

ширина.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15–20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие.

Особенности физического развития в 4 года

Ребенок 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

- Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
- Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
- Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.
- Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой), аккуратно есть.
- Мыть руки, чистить зубы.
- Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.
- Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ему ещё сложно.
- Строить объекты из 10 и более блоков.
- Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Ребенок в 4 года уверенно бежит, редко падает. Играя в «догонялки», он может изворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно. Чтобы потренировать малыша, можно разложить на асфальте верёвку и предложить ему походить по ней, дальше можно тренироваться на бревне.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой малыш, которому 4 года, работать ещё не может.

В этом возрасте многие дети пытаются сами завязывать шнурки, но у большинства это пока не получается.

Особенности физического развития в 5 лет

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

- Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Не каждый родственник сможет его догнать. Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, огибая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.
- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или

уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.
- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».
- Легко и долго лазить по «шведской стенке».

Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 8 месяцев обучения дошкольников. Общее количество в месяц- 8 занятий, в год - 64 занятия. Продолжительность занятий 2 раза в неделю по 20 минут. Форма обучения – очная. Занятия проводятся с детьми по подгруппам (до 8 человек).

Формы обучения.

Очная форма обучения.

Особенности организации образовательного процесса.

Наполняемость группы – до 8 человек. Состав группы – постоянный. Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, четверками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Режим занятий.

Продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет составляет 20 минут. Количество занятий - 2 раза в неделю (8 раз в месяц, 64 раза в год).

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей через занятия с фитболами.

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение *оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.*

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.3 Содержание Программы

Занятия с фитболами начинаются с 4 – 5 лет. Нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов следует начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия для 4-5 лет составляет 20 минут. Количество занятий - два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста.

Структура занятия.

Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче — это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

1.4 Планируемые результаты

Занятия фитбол оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличился интерес к занятиям физической культуры. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских

садов.

В процессе занятий дошкольники овладевают следующими знаниями, умениями и навыками:

- у ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- у ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
- ребёнок способен сохранять равновесие на фитболе, выполнять различные упражнения с фитболом,
- ребёнок участвует в подвижных играх с использованием фитбола, соблюдает правила игры;
- у ребёнка повышается уровень развития координационных способностей;
- у ребенка повышается активность сенсорных систем, нормализуется психоэмоциональное состояние, расширяются функциональные возможности сердечно - сосудистой системы, увеличивается амплитуда движений в суставах и позвоночнике.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Рабочая программа

Программа Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 127» направлена на создание и обеспечение необходимых условий для развития интереса у детей среднего дошкольного возраста (4-5 лет) к занятиям физической культурой и спортом, посредством самых простых и эффективных направлений детского футбола.

Месяц	Программное содержание
Модуль 1	
октябрь	Представление о форме и физических свойствах футбола. Разучивание правильной посадки на футболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
ноябрь	Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.
декабрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.
	Промежуточная аттестация по Модулю 1
Модуль 2	
январь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на футболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности
февраль	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыков правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.
март	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола.

	Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.
апрель	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.
май	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.
	Итоговая аттестация

Продолжительность одного занятия для детей 4-5 лет составляет 20 минут. Количество занятий - 2 раза в неделю (8 раз в месяц, 64 раза в год).

Ожидаемые результаты.

- Развита двигательные качества в соответствии с возрастными особенностями;
- Сформированы основные двигательные действия с фитболом;
- Развита координация движений и равновесие;
- Укреплен мышечный корсет, сформирована правильная осанка;
- Развита мелкая и крупная моторика;
- Организм адаптирован к физической нагрузке.

Будут знать:

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

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

Будут уметь:

Сохранять равновесие, сидя на фитболе, во время выполнения прыжков на месте и с продвижением вперед;

Выполнять различные несложные упражнения с использованием фитбола.

2.2 Учебный план

Календарный год рассчитан на 32 учебные недели, 2 занятия в неделю.

Месяц	Программное содержание	Учебная неделя	Количество часов (1 академический час это 20 минут)		
			Теория	Практика	Всего
Модуль 1					
октябрь	Представление о форме физических свойствах фитбола. Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.	1	1	1	2
		2	1	1	2
		3	0	2	2
		4	0	2	2
ноябрь	Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	5	0	2	2
		6	0	2	2
		7	0	2	2
		8	0	2	2
		9	0	2	2
декабрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в	10	0	2	2
		11	0	2	2
		12	0	2	2
		13	0	1	1

	сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.				
	Промежуточная аттестация по Модулю 1	13		1	1
Модуль 2					
январь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	Зимние праздничные дни			
		14	1	1	2
		15	0	2	2
		16	0	2	2

февраль	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	17	0	2	2
		18	0	2	2
		19	0	2	2
		20	0	2	2
март	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	21	0	2	2
		22	0	2	2
		23	0	2	2
		24	0	2	2
апрель	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином	25	0	2	2
		26	0	2	2
		27	0	2	2
		28	0	2	2

	для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.				
май	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.	29	0	2	2
		30	0	2	2
		31	0	2	2
	Итоговая аттестация	32	0	1	1
		32		1	1

2.3 Календарный учебный график

Освоение программы рассчитано на 8 месяцев

№	Название раздела	октябрь				ноябрь				декабрь					январь				февраль				март				апрель				май			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Каникулы	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	Модуль 1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1																				
2	Модуль 2															2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
3	Промежуточная аттестация (наблюдение)													1																				
4	Итоговая аттестация (открытое занятие)																																	1
5	Всего занятий по разделу	26													38																			
6	Всего занятий в год	64																																

содержание	средний дошкольный возраст
Начало учебного года	01 октября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	32 недели
1 полугодие (октябрь – декабрь)	13 недель
2 полугодие (январь – май)	19 недель
Промежуточная аттестация	по итогам года обучения
Каникулярный период	
Зимний период	с 29 декабря по 8 января
Летний период	с 1 июня по 31 августа
Место проведения	музыкальный зал

2.4 Условия реализации Программы

Материально – техническое обеспечение.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации Программы «Веселый фитбол», необходимо иметь:

- спортивный зал;
- фитбол-мячи,
- магнитофон,
- фонотека,
- спортивное оборудование

Информационное обеспечение Программы.

1. Учебник (Двигательный игротренинг для дошкольников - Овчинникова Т.С., Потапчук А.А.);
2. Конспекты занятий;
3. Аудиодиск с ритмической музыкой;
4. Карточка подвижных игр с фитболами.

Кадровое обеспечение Программы.

Реализацию программы обеспечивает педагог с профильным образованием в области физкультуры и спорта.

2.5 Формы аттестации

Открытые занятия для родителей в течение года, выступление на спортивных мероприятиях. Участие в акциях, конкурсах и фестивалях городского и регионального уровня. Для определения результативности занятий по данной программе используется диагностика по методике Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А.

2.6 Оценочные материалы

В ходе работы по выявлению физических способностей детей необходимо определить критерии, к которым дети должны стремиться. Одним из критериев результативности является оценка физических способностей детей, диагностика проводится по методике Овчинниковой Т.С., Потапчук А.А.:

**Уровень сформированности движений на фитболе (Овчинникова Т.С.,
Потапчук А.А.)**

Уровень сформированности движений на фитболе													
№	Ф. И. ребенка	Равновесие на фитболе		Выполнение ритмичных прыжков на фитболе		Выполнение О.Р.У на фитболе		Упражнения с использованием фитбола		Подвижные игры с использованием фитбола		Уровень Сформированности движений	
		НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем овладения движениями на фитболе.

Критерии оценки движений подлежат переводу в определенную систему баллов: 3 балла – результат выше нормы, 2 балла – норма, 1 балл – результат ниже нормы.

Проведённая диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня обучения и личностного развития ребёнка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 127 «Чайка»
(МБДОУ «Детский сад № 127»)

ПРОТОКОЛ № 1

промежуточной аттестации по завершению Модуля 1

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

№ п/ п	Ф.И. ребенк а	Показатели:						Результат промежуто чной аттестации
		Равновесие на фитболе	Выполнение ритмичных прыжков на фитболе	Выполнение О.Р.У на фитболе	Упражнения с использованием фитбола	Подвижные игры с использова нием фитбола	Уровень Сформи рованнос ти движени й	

Дата проведения промежуточной аттестации: «___» _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 127 «Чайка»
(МБДОУ «Детский сад № 127»)

ПРОТОКОЛ № 2

промежуточной аттестации по завершению Модуля 2

Форма проведения: наблюдение

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

№ п / п	Ф.И. ребенка	Показатели:						Результат промежуто чной аттестации
		Равновесие на фитболе	Выполнение ритмичных прыжков на фитболе	Выполнение О.Р.У на фитболе	Упражнения с использованием фитбола	Подвижные игры с использова нием фитбола	Уровень Сформи рованност и движений	

Дата проведения промежуточной аттестации: «___» _____ года.

Педагогический работник, реализующий дополнительную общеразвивающую программу:

(ФИО)

2.7 Методические материалы

Методическое обеспечение:

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических

сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

2.8 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 и младшего школьного 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.

Календарно тематическое планирование

Месяц	№ занятия	Тема	Содержание
Октябрь	1	«Давайте познакомимся. В гости к мячикам большим»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Самомассаж. Дыхательная гимнастика.
	2	«Весёлые мячики»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». п/и «Волк и зайцы» Самомассаж. Дыхательная гимнастика. Профилактика плоскостопия. Игра «Ловкие пальчики» (манипуляции с платочками)
	3	«Сильные руки»	Правила посадки, правила безопасности. Разминка «Прыг – скок». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Сильные руки» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Волк и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с теннисным мячом).
	4	«В гости к мишке»	Разминка «Кре-ке-ке». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Воробышки и автомобиль». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).

5	«Буратино»	Разминка «Кре-ке-ке». Упражнения: «Мишка гуляет» «Буратино» Самомассаж Подвижная игра Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (манипуляции стопами ног с использованием платочка).
6	«Черепашка»	Разминка «Кре-ке-ке». Упражнения на мячах: «Буратино» «Часики» - И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. наклон вправо (влево) «Черепашка» - И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. медленно поднять прямую правую (левую) ногу. Подвижная игра Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.
7	«Весёлые упражнения»	Разминка «Кре-ке-ке». Упражнения на мячах: «Черепашка» «Ленивец» - И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. «Мячики» - И.п: сидя на мяче, руки опустить. Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. «Пловец» Подвижная игра Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.
8	«Волна»	Разминка «Кре-ке-ке» Упражнения на мячах: «Пловец» «Волна» «Силач» «Мячики» Самомассаж Подвижная игра Упражнения на расслабление, лёжа на спине

Ноябрь	9	«Мы гуляем и играем».	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование крышек)
	10	«Быстрые ребята»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажного мяча)
	11	«Мостик»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)
	12	«Весёлые ножки»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика Упражнения: «Веселые ножки» - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; «Веселые ручки» - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. «Наклоны» - наклоняться вперед, ноги врозь «Достань носок» - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными

			положениями рук; Подвижная игра Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)
	13	«Как летает вертолёт»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика Упражнения: «Наклоны» «Достань носок» «Вертолет» - в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; Подвижная игра Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование лент)
	14	«Потянемся к солнышку»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Вертолёт» «Достань носок» «Наклоны» «Потянемся к солнышку» «Весы» Подвижная игра Упражнения на расслабление, стоя.
	15	«Пузырь»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Весы» «Потянемся к солнышку» «Пузырь» «Покачайся» Подвижная игра Упражнения на расслабление, стоя.
	16	«Передай мяч»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Покачайся» «Пузырь» «Мост» «Передай мяч» «Ленивец»

			Подвижная Упражнения на расслабление, стоя. игра
	17	«Кит»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Передай мяч» «Ленивец» «Кит» - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; «Вверх ногу» - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; «Лесенка» - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
	18	«Что я умею»	Разминка «Девчонки – мальчишки». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Лесенка» «Вверх ногу» «Покачаемся» - <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; «Наклоны» - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
Декабрь	19	«Кот и мыши»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики»

			(использование массажного мяча)
	20	«Мишка шалунишка» –	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)
	21	«Весёлые мышата»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнение «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кот и мыши». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	22	«Правильная осанка»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мостик» «Улитка» «Правильная осанка» «Спортивная ходьба» Самомассаж Подвижная игра Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	23	«Петрушка»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Спортивная ходьба» «Правильная осанка» «Посмотри на ладошки» «Петрушка»

			Подвижная Упражнения на расслабление, стоя. игра
	24	«Мячики»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Петрушка» «Посмотри на ладошки» «Мячики» «Расслабились» Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
	25	«Пружинка»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячики» «Расслабились» «Хлопки» «Пружинка» «Перекаты» Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
	26	«Попрыгунчики»	Разминка «Мишка ГумиБер». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Пружинка» «Перекаты» «Пошагаем» «Попрыгунчики» Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает -не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
Январь	27	«Лиса и зайцы»	Техника безопасности, правила посадки Разминка «Барбарики» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики»

			(использование ленточек)
	28	«Улитка»	Правила посадки, техника безопасности. Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Лиса и зайцы». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	29	«Быстрые ловкие» и	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Займи своё место». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	30	«Сильные ноги»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Кто быстрее?». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)

	31	«Весёлый мяч»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Сильные ноги» «Мостик» «Улитка» «Наклоны» - <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; «Пошагаем» - <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i> Самомассаж. Подвижная игра. Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек).
	32	«Выше ноги»	Разминка «Барбарики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: “Пошагаем” «Переход» - <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; «Выше ноги» - <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; «Махи ногами» - <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями. Самомассаж. Подвижная игра. Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек).
Февраль	33	«Подъёмный кран»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает»

			«Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование платочков)
	34	«Веселые ребята»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» «Подъёмный кран» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «День - ночь». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование карандашей и бумаги)
	35	«Бусинки»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)
	36	«Солнечные зайчики»	Разминка «Солнечные зайчики». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка»

			«Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Бусинки». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
	37	«Весёлая гимнастика»»	Разминка «Солнечные зайчики» «Дыхательная гимнастика» Упражнения: «Сильные ноги» «Улитка» «Мостик» «Колечко» «Наклонись и потянись» Самомассаж Подвижная игра Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка», «Воробей»
	38	«Потанцуем»	Разминка «Солнечные зайчики» Дыхательная гимнастика” Упражнения: «Наклонись и потянись» «Колечко» «Потанцуем» «Хлопки под ногами» «Мы медведи» Самомассаж. Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
	39	«Мы – самолёты»	Разминка «Солнечные зайчики» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мы медведи» «Хлопки под ногами» «Погреемся» «Ворота» «Передай мяч» «Мы самолёты» Самомассаж. Подвижная игра. Игры малой подвижности.
	40	«Растяжка»	Разминка «Солнечные зайчики» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мы самолёты» «Передай мяч» «Ворота»

			«Пережат на спине» «Растяжка» Самомассаж. Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
Март	41	«Мы гуляем и играем»	Разминка «Эни – Бени» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование мелких предметов)
	42	«Дружные ребята»	Разминка «Эни - Бени» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Солнышко и дождик». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование гимнастической палки)
	43	«Сороконожка»	Разминка «Эни - Бени». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование массажных мячей)

44	«Мы спортсмены»	–	Разминка «Эни - Бени». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мячик гуляет» «Сильные руки» «Мишка отдыхает» «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Сильные ноги» (с использованием фитбола). Самомассаж. Игра «Сороконожка». Профилактика плоскостопия «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
45	«Крокодил»		Разминка «Эни – Бени». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Мишка гуляет» «Мостик» «Улитка» «Крокодил» «Покажи носок» Самомассаж Подвижная игра «Ловкие пальчики» (использование ленточек)
46	«Вместе весело играть»		Разминка «Эни – Бени» Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Покажи носок» «Крокодил» «Обопрись на мяч» «Дотянись» Самомассаж. Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
47	«Шагают пальцы»		Разминка «Эни – Бени». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Дотянись» «Обопрись на мяч» «Шагают пальцы» «Пружинка» «Потянись» Самомассаж. Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает-не летает»,

			«Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
	48	«Хлопки»	Разминка «Эни – Бени». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Потянись» «Хлопки» «Пружинка» «Перекаты» Самомассаж. Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух» Упражнения на расслабление, стоя.
Апрель	49	«Колобок»	Разминка «Весёлая зарядка» Упражнения: «Пружинка» «Перекаты» «Покатаемся на мяче» «Колобок» «Отдыхаем» Самомассаж. Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает -не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
	50	«Пошагаем»	Разминка “Весёлая зарядка” Упражнения: «Пошагаем» «Попрыгунчики» «Покатаемся на мяче» «Колобок» «Отдыхаем» Самомассаж. Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает -не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
	51	«Работают руки»	Разминка «Весёлая зарядка» Упражнения: «Пошагаем» «Попрыгунчики» «Покатаемся на мяче» «Работают руки» «Работают ноги» «Дотянись» Самомассаж.

			Подвижная игра. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»
	52	«Насос»	Разминка «Весёлая зарядка». Упражнения: «Работают руки» «Работают ноги» «Дотянись» «Насос» «Пережат на спине» «Крокодил» Самомассаж. Подвижная игра. Упражнения на расслабление, стоя.
	53	«Самолёты»	Разминка «Весёлая зарядка». Упражнения: «Насос» «Пережат на спине» «Крокодил» «Растяжка» - <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; «Мы самолёты» Самомассаж. Подвижная игра. Игры малой подвижности.
	54	«Каток»	Разминка «Весёлая зарядка» Упражнения: «Растяжка» «Мы самолёты» «Каток» - <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; Самомассаж. Подвижная игра. Игры малой подвижности.
	55	«Пережаты»	Разминка Упражнения с фитболом: «Мы самолёты» «Каток» - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

			-«<i>Передача</i>» - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; -«<i>Перекат</i>» - <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упрутся в пол. Самомассаж. Подвижная игра. Игры малой подвижности.
	56	«Игры фитболом»	с Разминка «Весёлая зарядка» Упражнения: «Перекат» «Передача» «Каток» Самомассаж. Подвижная игра. Игры малой подвижности.
Май	57	«Погреемся»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Каток» «Передача» «Погреемся» «Ворота» «Передай мяч» «Мы самолёты» Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	58	«Упражнения на мячах»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Ворота» «Передай мяч» «Мы самолёты» «Рывки руками» «Пловцы» «Подними ноги» Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	59	«Пловцы»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Рывки руками» «Пловцы» «Подними ноги»

			«Шагают пальцы» «Пружинка» «Потянись» Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	60	«Ноги выше»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Шагают пальцы» «Пружинка» «Потянись» «Ноги выше» - и.п.:лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - и.п:то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	61	«Мы спортивные ребята»	Разминка “Хорошее настроение”. Дыхательная гимнастика. Упражнения: «Пружинка» «Потянись» «Ноги выше» - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	62	«Покачаемся»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: - и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; «Покачиваемся» - и.п:стоя в упоре на одном

			колени боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	63	«Перекаты на фитболах»	Разминка «Хорошее настроение». Дыхательная гимнастика. Упражнения: -«Покачиваемся», -<i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -«Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; -<i>и.п.</i>: то же. Поднять одновременно обе руки. Подвижная игра. Упражнения на расслабление.
	64	«Что мы умеем»	Разминка «Хорошее настроение» Дыхательная гимнастика Упражнения, изученные ранее Подвижные игры по выбору детей. Самомассаж.