

Управление образования и молодежной политики  
администрации города Рязани  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Рязани «Детский сад № 134»

390044 г. Рязань, ул. Новаторов д. 27 «А»

телефон: (4912) 37-77-71  
(4912) 35-96-33  
факс: 35-96-33  
E-mail: ffzys-134@mail.ru

Согласовано  
на Педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад №134»  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.  
 Е.В. Никульшина  
от 27.08. 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА:  
Фитбол-гимнастика «Весёлый мяч»**  
(Физкультурно-оздоровительной направленности  
Срок реализации 3 года)

Автор:  
Фондеркина Галина Григорьевна

Рязань 2021 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка _____	2
1.1.Цели и задачи _____	2
1.2.Условия реализации образовательной программы _____	3
1.3.Формы организации деятельности воспитанников _____	5
1.4.Методы учебно-воспитательной работы _____	6
2. Учебно-тематический план _____	12
3. Методическое обеспечение программы _____	19
4. Планируемые результаты _____	20
4.1. Методы учета и контроля _____	21
Список используемой литературы _____	22

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст является на более 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. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Известно, что упражнения на мяче укрепляют все основные мышцы: рук и плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, мышц ног и свода стопы. Способствуют формированию правильной осанки, лечению и профилактике плоскостопия, увеличению гибкости и подвижности в суставах. Также упражнения на фитболах развивают функции равновесия, выносливости, силы, координации движений, заряжают энергией и, что немаловажно, помогают снять напряжение, обеспечивают релаксацию и расслабление.

Программа дополнительной образовательной деятельности «Фитбол-гимнастика» разработана инструктором по физической культуре Фондеркиной Галиной Григорьевной для расширения ФГОС ДО в образовательной области «физическое развитие». Данная образовательная программа реализуется в физкультурно-оздоровительной направленности.

**Актуальность** предлагаемой образовательной программы обусловлена тем, что за последнее время состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. Причин роста патологии различных органов и систем, особенно опорно-двигательного аппарата – множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и психические перегрузки, и снижение двигательной активности. Для повышения сопротивляемости организма к повреждающим факторам необходима профилактическая и оздоровительная работа с использованием современных средств физического воспитания.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в укреплении опорно-двигательного аппарата, создании мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития эмоциональной сферы ребенка. Состояние позвоночника, как основы тела человека, влияет на общее состояние здоровья, а упражнения на гимнастическом мяче определенным образом помогают в профилактике и коррекции заболеваний позвоночного столба.

### 1.1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

**Цель программы:** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей средствами фитбол- гимнастики.

#### **Задачи программы**

##### **Образовательные:**

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- обогащать двигательный опыт;
- формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

##### **Оздоровительные:**

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно—двигательного аппарата;
- гармонично развивать двигательные качества;
- формировать навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно — сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

##### **Воспитательные:**

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощения и творчества в движениях;
- способствовать развитию воображения, мышления и познавательной активности;
- расширять кругозор в области физической культуры;
- развивать потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать чувство коллективизма;
- способствовать формированию воли, дисциплинированности;
- воспитывать настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ в том, что она предусматривает использование нетрадиционных и современных приемов обучения, а также нетрадиционное оборудование – фитболы.

#### **Оснащение занятий:**

**Оборудование:** гимнастические мячи (фитболы), подобранные соответственно с требованиями (см. ниже), мячи разных диаметров, ленты на кольцах, гантели, мешочки с камушками, гимнастические скамейки и доски, обручи, скакалки и пр.

**ТСО:** музыкальный центр, проектор, экран, ноутбук для педагога.

**Дидактический и наглядный материал:** фонотека, картотека упражнений на фитболе, видеотека.

## **1.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Программа «Фитбол-гимнастика» рассчитана на три года обучения и направлена на гармоничное и целостное развитие личности детей дошкольного возраста от 4 до 7 лет.

Каждый год программы рассчитан на 64 учебных часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю. С целью сохранения здоровья и, исходя из программных требований, продолжительность занятий соответствует возрасту детей.

Структура занятий – общепринятая. Каждое состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

#### **1. Подготовительная часть:**

- Подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

#### **Средства:**

- Строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основы хореографии (позиции рук и ног).
- Танцевальные шаги.
- Ритмические танцы.
- Базовые шаги футбол — аэробики и их связки.
- Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

#### **2. Основная часть:**

- Формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол — аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.

- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям фитбол — аэробикой.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- Базовые упражнения по фитбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).
- Комплексы упражнений по фитбол — аэробике.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

**3.Заключительная:**

- Постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- Успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

**Подготовительная часть** занятия занимает 5-15% общего времени.

Основные задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребёнка к работе, создать психологический и эмоциональный настрой. В нее входят: гимнастика (строевые, общеразвивающие упражнения); ритмика; музыкально – подвижные игры.

**Основная часть** занимает 70-85% от общего времени.

Ведется основная работа над развитием двигательных способностей детей, дается большой объем знаний, развивающих творческие способности. В нее входит разучивание упражнений, связок.

**Заключительная часть** занятия длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог и дети возвращаются в группу.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Занятия составлены согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей.

## **Основные педагогические принципы**

**1. Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок.** Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты.

**2. Принцип систематичности.** Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.

**3. Принцип вариативности.** Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

**4. Принцип наглядности.** Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.

**5. Принцип доступности.** Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.

**6. Закрепление навыков.** Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.

**7. Принцип индивидуализации и оздоровления.** Индивидуальный учет способностей каждого ребенка, учет состояния каждого ребенка, сбалансированность нагрузок, рациональность чередования деятельности и отдыха, оздоровительная направленность занятий.

***Обязательная одежда и обувь для занятия:***

Для девочек. Футболка, шорты, чешки. Длинные волосы должны быть собраны в пучок или хвост.

Для мальчиков. Футболка, спортивные шорты, чешки.

***Условия приема детей:***

- соответствие возрасту;
- отсутствие каких-либо медицинских противопоказаний.

### **1.3. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

Основной формой образовательного процесса является занятия (групповые, подгрупповые, индивидуальные), которые включают в себя теоретические и практические часы.

**Средства фитбол - гимнастики для детей:**

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки)
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики)
- Корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний)
- Подвижные игры и эстафеты
- Креативные игры и упражнения
- Дыхательная гимнастика
- Стретчинг
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры
- Массаж и самомассаж

Общеразвивающие упражнения проводятся как с использованием различных предметов, так и без них. Используются следующие предметы: гимнастические палки, гимнастические шнуры, гантели из киндер-сюрпризов, скакалки, обручи, ленты, маленькие мячи, гимнастические скамейки. Эффективными и эмоциональными являются упражнения в парах и с использованием шведской стенки. Общеразвивающие упражнения проводятся как в статическом, так и в динамическом режиме. Часть упражнений проводится в игровой форме.

Используемая музыка соответствует характеру упражнений. Упражнения подобраны таким образом, что гармонично развиваются все мышечные группы. Обязательными являются упражнения на растяжку и расслабление. Используется метод круговой тренировки, игровой метод, повторный метод. Дыхательные упражнения являются неотъемлемой частью подготовительной и заключительной части занятия. Они помогают вначале подготовить организм ребенка к нагрузке, а в конце занятия восстановить работоспособность. Используются простейшие упражнения из системы йогов, упражнения на задержку дыхания, диафрагмальное дыхание. Возможно применение дыхательных упражнений между различными общеразвивающими упражнениями. Дыхательные упражнения способствуют профилактике простудных и сердечно-сосудистых заболеваний. Подвижные игры различной интенсивности могут проводиться в различных частях занятия. Игры создают дополнительный эмоциональный фон, учат детей общению и развивают двигательные качества. Игры малой интенсивности используются для отдыха. Используются игры на внимание. Возможно проведение игр по выбору учащихся. Элементы самомассажа проводятся в заключительной части занятия. Используются мячи для массажа спины, валики для массажа стоп. Руками дети проводят простейшие приемы (поглаживание, потряхивание) для рук и ног. Приемы самомассажа способствуют восстановлению после нагрузки и общему оздоровлению организма.

#### **1.4. МЕТОДЫ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Для развития физических качеств применяются следующие **методы физического воспитания:**

##### **Наглядные:**

- Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- Наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); Тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

##### **Словесные:**

- Объяснения, пояснения, указания;
- Подача команд, распоряжений, сигналов;
- Вопросы к детям;
- Образный сюжетный рассказ, беседа;
- Словесная инструкция.

##### **Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

#### **Методика обучения**

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены:

- «Фитбол-ритмикой»
- «Фитбол-атлетикой»
- «Фитбол - коррекцией»
- «Фитбол - игрой»

Упражнения раздела «**Фитбол-ритмика**» являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

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

Раздел «**Фитбол-коррекция**» состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот раздел входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой раздел «**Фитбол-игра**» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

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

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Программа - включает в себя четыре этапа.

#### **1-й этап.**

Задачи этапа и их реализация.

#### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

## **2. Обучить правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

## **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
  - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
  - вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

### **Организационно-методические указания.**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**2-й этап. Задачи этапа и их реализация:**

**1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;
- 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 исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

#### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

#### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

##### **1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

##### **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

#### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

##### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.

- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

### **Требования к проведению занятий и обучению упражнениям на фитболах**

1. Упражнение на фитболе проводится на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч подбирается согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Ребенка усаживают на надутый мяч, и обращают внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. Занятия проводятся в удобной одежде.
4. Мяч накачивают до упругого состояния. На первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, используют менее упруго накачанные мячи.
5. Педагог следит за сохранением ребёнком правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Во время занятий ребёнка обучают приёмам самостраховки.
7. При подборе упражнений учитывают их доступность разнообразие.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку строго дозируется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. При обучении упражнениям соблюдаются принципы последовательности и постепенности «от простого к сложному».

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА «Фитбол-гимнастика»**

	Содержание программы	Год обучения (по возрастам)					
		Количество часов					
<b>1</b>	Основы знаний	4-5лет		5-6лет		6-7лет	
<b>2</b>	Учебно – практический материал	тео рия	пра кти ка	тео рия	практ ика	теори я	практ ика

	1. «Фитбол – гимнастика» цели:научить выполнению упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	1	16	1	14	1	11
	2. «Фитбол – ритмика» Цели:научить выполнению упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	1	11	1	14	1	14
	3. «Фитбол – атлетика» цели:научить выполнению упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	1	8	1	9	1	11
	4. «Фитбол – коррекция» цели:научить выполнению упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	1	13	1	12	1	13
	5. «Фитбол – игра» цели:научить выполнению творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	1	9		9		9
<b>3</b>	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)		2		2		2
	Всего часов	64		64		64	

### Содержание работы с детьми 4 -5 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p><i>1.1.Строевые упражнения.</i> Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную.</p> <p><i>1.2.Общеразвивающие упражнения.</i> Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.</p> <p><i>1.3.Упражнения в равновесии.</i> Равновесие сидя на мяче.</p> <p><i>1.4.Акробатические упражнения.</i> Группировка в приседе, лежа. Перекаты вправо- влево.</p> <p><i>1.5.Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>1.6.Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i> Основные исходные положения:</p>

		<p>сид на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа бедрами на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «У жирафа пятна, пятна»</p>
2. Фитбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.</p>	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> «Воробьиная дискотека», «Танец сидя», «Танец утят», «Аэробика для малышей».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их простейшие связки.</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
3. Фитбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки.</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений под музыку.</i></p>
4. Фитбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p> <p><i>4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу с мячом.</p> <p><i>4.3. Упражнения для укрепления пальцев</i></p>

		<p><i>рук и развитие мелкой моторики.</i></p> <p>Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i></p> <p>Встряхивающие движения.</p> <p>Поглаживание и растирание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений фитбол – аэробики под музыку.</i></p>
5. Фитбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i></p> <p>Танец «Загадка», «Танец по кругу».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i> «Кто не спрятался», «Автомобили», «Докати мяч», «Бусинки», «Птички в гнёздышках», «Весёлые зайчата», «Светофор», «Жуки».</p> <p>5.3. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.4. <i>Комплексы упражнений под музыку.</i></p>

### Содержание работы с детьми 5 -6 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны.</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Сидя на мяче без предметов, с фитболом, на фитболе с предметами.</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Равновесие в стойке с опорой, с мячом на голове, сидя на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Группировка в приседе, седе, лежа. Перекаты вправо- влево.</p> <p>1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p> <p>Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p>1.6. <i>Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i></p> <p>Основные исходные положения: сед на мяче, лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче, упор лежа</p>

		<p>бедрами на мяче, лежа боком на мяче, упор лежа боком на мяче.</p> <p><i>1.7. Комплексы упражнений:</i> «Часики», «Аэробика для малышей».</p>
2. Фитбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.</p>	<p><i>2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка.</p> <p><i>2.2. Основы хореографии.</i> Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки.</p> <p><i>2.3. Танцевальные шаги.</i> С мячом в руках, сидя на мяче.</p> <p><i>2.4. Ритмические танцы.</i> Танцы в парах и индивидуальные: «Воробьиная дискотека», «Танец сидя», «Танец утят».</p> <p><i>2.5. Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки.</i></p> <p><i>2.6. Комплексы упражнений под музыку.</i> «Буратино», «Новый день», «Гроза», «Фея моря».</p>
3. Фитбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p><i>3.1. Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, брюшного пресса, ног, рук и грудных мышц.</p> <p><i>3.2. Упражнения направленные на развитие гибкости.</i> Статические и динамические упражнения на растягивание.</p> <p><i>3.3. Упражнения направленные на развитие выносливости.</i> Разнообразные прыжки</p> <p><i>3.4. Комплексы упражнений.</i></p>
4. Фитбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p><i>4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Комплексы ОРУ у опоры, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях.</p> <p><i>4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.</i> Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче и сидя на полу (ноги на мяче).</p> <p><i>4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i></p>

		<p>Пальчиковые гимнастики с речетативом, сидя на мяче.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i></p> <p>Посегментное расслабление.</p> <p>Встряхивающие движения.</p> <p>Поглаживание и растирание.</p> <p>Дыхательные упражнения.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений фитбол – аэробики.</i></p> <p>«Цапля», «Марыся», «Кикимора», «Чебурашка», «Танцующие пальчики», «Мотылек».</p>
5. Фитбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i></p> <p>Танец «Загадка», «Танец по кругу».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i></p> <p>« Мышеловка», «Совушка», пятнашки «Ровная спина», «Кто не спрятался», «Автомобили».</p> <p>5.3. <i>Эстафеты.</i></p> <p>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>Фитбол-сказка «Теремок»</p> <p>5.5. <i>Комплексы упражнений.</i></p>

### Содержание работы с детьми 6 -7 лет.

Раздел	Цели	Содержание
1. Фитбол - гимнастика	Выполнение упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	<p>1.1. <i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Перестроение уступами, размыкание, смыкание, «противоход», «диагональ».</p> <p>1.2. <i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>ОРУ сидя на мяче, без предметов, с предметами, «упражнения школы мяча П.Ф.Лесгафта»</p> <p>1.3. <i>Упражнения в равновесии.</i></p> <p>Равновесие в седее на мяче, в положении лежа спиной на мяче, лежа животом на мяче.</p> <p>1.4. <i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Перекаты вперед; назад, вправо, влево в положении лежа животом на мяче.</p> <p>1.5. <i>Упражнения направленные на развитие гибкости.</i></p> <p>Упражнения стретчинга.</p> <p>1.6. <i>Базовые упражнения фитбол – аэробики.</i></p>

		<p>Перекаты и переходы различные.</p> <p><i>1.7.Комплексы упражнений:</i> «Дождик», «Красная шапочка», «Молочная река», «Циркачи», «Джин», «Ручеёк».</p>
2.Фитбол – ритмика.	<p>Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики</p>	<p>2.1.<i>Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.</i> Хлопки и притопы, выполнение ритмических заданий в комплексе «Танец с хлопками и притопами».</p> <p>2.2.<i>Основы хореографии.</i> Позиции рук и ног и их смены; полуприседы и подъемы.</p> <p>2.3.<i>Танцевальные шаги.</i> Изученные танцевальные шаги на мяче и с мячом.</p> <p>2.4. <i>Ритмические танцы.</i> Индивидуальные, в парах, в кругах: «Макарена», «Кукушечка», «Стирка», «Слоненок», «Автостоп».</p> <p>2.5.<i>Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки.</i> Выполнение ранене изученных в связках и соединениях.</p> <p>2.6.<i>Комплексы упражнений.</i> «Цыганочка», «Богатырская сила», «Вечный двигатель».</p>
3.Фитбол – атлетика.	<p>Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.</p>	<p>3.1. <i>Упражнения направленные на развитие силы.</i> Упражнения для мышц спины, пресса, ног, рук; упражнения с утяжелителями – гантели.</p> <p>3.2.<i>Комплексы упражнений.</i> «Жар – Птица», «Кот на крыше», «Конек – горбунок».</p>
4.Фитбол – коррекция.	<p>Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.</p>	<p>4.1.<i>Упражнения на формирование правильной осанки.</i> Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки; упражнения у гимнастической стенки, с опорой на мяч. Комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп из разных исходных положений.</p> <p>4.2.<i>Упражнения для профилактики</i></p>

		<p><i>плоскостопия.</i></p> <p>Упражнения стоя и сидя с мячом, сидя на полу, захватывая мяч ногами.</p> <p>4.3. <i>Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.</i></p> <p>Упражнения пальчиковой гимнастики. Упражнения с использованием мяча, как опоры для пальцев.</p> <p>4.4. <i>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</i></p> <p>Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. Ударный самомассаж.</p> <p>4.5. <i>Комплексы упражнений футбол – аэробики.</i></p> <p>«Гимнастика для пальчиков», «Кошка», «Лукоморье», «Сказочный лес», «Кошки ночью танцевали».</p>
5. Футбол – игра.	Выполнение творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	<p>5.1. <i>Творческие и игровые задания.</i></p> <p>Игровые задания по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания «Стоп – кадр», «Повтори за мной».</p> <p>5.2. <i>Музыкально – подвижные игры.</i></p> <p>«Второй лишний», «Цапля на болоте», «Мы в поезде».</p> <p>5.3. <i>Эстафеты.</i></p> <p>5.4. <i>Сюжетные занятия.</i></p> <p>5.5. <i>Комплексы упражнений.</i></p> <p>«Веселые мышшки», «Поезд».</p>

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>№</i>	<i>Раздел или тема программы</i>	<i>Формы Занятий</i>	<i>Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>
----------	----------------------------------	----------------------	---	-------------------------------	--------------------------------------

1.	Фитбол-ритмика	Практическое занятие, тренировка, занятие игра	Практический, Словесный, наглядный	Оснащение физкультурного зала*	Музыкальный центр, зеркала
2.	Фитбол-атлетика	Практическое, круговая тренировка, занятие игра	Практический, словесный, наглядный	Картотека упражнений на фитболе	Музыкальный центр, зеркала, проектор
3.	Фитбол-коррекция	Все формы занятий	Практический, словесный, наглядный		Музыкальный центр, зеркала, ноутбук
4.	Фитбол-игра	Сюжетное занятие, подвижные игры, эстафеты	Словесный, наглядный, практический		Музыкальный центр, зеркала, проектор

\* музыкальный центр; фитбол – мячи разного цвета и размера (диаметр 45 - 55 б); гимнастические коврики, мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; гантели; ленточки; платочки; мешочки с керамзитом; верёвочки; флажки; кегли; гимнастические палки; резиновые массажные колечки; «дорожки здоровья».

#### **Формы подведения итогов:**

- 1.Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей.
- 2.Проведение эстафет.
- 3.Участие в праздниках ДОУ.
- 4.Подведение итогов с разбором ошибок.
- 5.Открытые занятия.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **1-й год обучения (средняя группа)**

*К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:*

- назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой.
- выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче..

- Ритмично двигаться , согласовываю движения с музыкой.
- Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

## **2-й год обучения (старшая группа)**

### **К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:**

- назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол — аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол — аэробикой.
- Выполнять комплексы упражнений программы по футбол — аэробики первого года обучения.
- Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

## **3-й год обучения (подготовительная группа)**

### **К концу учебного года дети 6 — 7 лет должны знать:**

- влияние футбол — аэробикой на организм.
- Понятие осанки, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

### **Уметь:**

- Владеть приемами самостраховки.
- Выполнять комплексы упражнений по футбол — аэробике второго года обучения.
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия.
- Выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений.

### **4.1. Методы учета и контроля результатов**

- Промежуточный контроль – контрольные занятия, разбор ошибок;
- Итоговый контроль – открытое занятие, участие в праздниках и эстафетах.

## **Уровни освоения программы детьми среднего дошкольного возраста**

### **Высокий уровень**

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

### **Средний уровень**

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

### **Низкий уровень**

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

## **Уровни освоения программы детьми старшего дошкольного возраста**

### **Высокий уровень**

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

### **Средний уровень**

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

### **Низкий уровень**

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Анисимов В.В. «Дидактический материал по физическому воспитанию учащихся начальных классов и воспитанников дошкольных учреждений» - Москва, 1993
2. Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками» - Волгоград: «Панорама», 2007
3. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - Москва: «Владос», 2001
4. Глазырина Л.Д., «Физическая культура – дошкольникам» - Москва: «Владос», 1999
5. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - Волгоград «Учитель», 2008
6. Зинатулин С.Н. «Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания» - Москва: «Айрис дидактика», 2007
7. Змановский Ю.Ф. «Воспитаем детей здоровыми» - Москва, 1998
8. Картушина М.Ю. «Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет» - Москва: «Сфера», 2012
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б., «Развивающая педагогика оздоровления» - Москва: «Линка-пресс», 2000
10. Кузнецова М.Н. «Система мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ» - Москва: «Айрис дидактика», 2007
11. Литвинова О.М. «Система физического воспитания в ДОУ» - Волгоград: «Учитель», 2007
12. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ» - Санкт-Петербург: «Детство-пресс», 2012
13. Овчинникова Т.С. «Организация здоровьесберегающей деятельности в ДОУ» - Спб: «КАРО», 2006
14. Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» – Москва, 1976
15. Потапчук А.А «Лечебные игры и упражнения для детей – Спб.: «Речь», 2007.
16. Проценко Т.А. «Оздоровляющие игры для малышей» - Москва: «АСТ-пресс», 2008
17. Рунова М.А. «Движение день за днём» - Москва: «Линка-пресс», 2007
18. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика» - Волгоград: «Учитель», 2013
19. Степаненкова Э.Я. «Физическое воспитание в детском саду» - Москва, 2005
20. Тарасова «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста» - Москва: «Сфера», 2006
21. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет» - Москва: «ГНОМид», 2006
22. Утробина К.К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет» - Москва: «ГНОМид», 2006
23. Фомина А.И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду – Москва, 1984
24. Хухлаева Д.В. «Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях» - Москва, 198