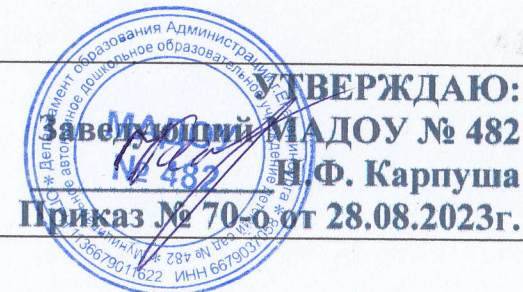


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД № 482

**ПРИНЯТО:**  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «28» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
ФИТБОЛ**

**«Веселый мяч»**

**возраст обучающихся: 2-7 лет**

**срок реализации: 5 лет**

**Разработала:**  
**инструктор по физической культуре**  
**Воробьева К.Р..**

**ЕКАТЕРИНБУРГ, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Стр.
<b>Раздел</b>	<b>Целевой</b>	
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи реализации программы дополнительного образования	4
1.3.	Принципы и подходы к формированию программы	5
1.4.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	6
1.5.	Планируемые результаты	7
<b>Раздел</b>	<b>Содержательный</b>	
2.1.	Направленность дополнительной образовательной Программы	9
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Комплексно-тематическое планирование	23
2.4.	Взаимодействие педагога с родителями воспитанников	33
<b>Раздел</b>	<b>Организационный</b>	
3.1.	Требования к проведению занятий	34
3.2.	Материально-техническое обеспечение	35
3.3.	Оценочные материалы	35
Список литературы		39

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Программа фитбол-гимнастики «Весёлый мяч» разработана для физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (редакция от 29.12.2017г.).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018г. № 196.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПин).
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Устав МАДОУ № 482.

А так же, в соответствии с лицензией серии 66 ЛО1 № 0003541 от 27.01.2015 г. регистрационный № 17718, по которой МАДОУ имеет право осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным направлениям. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. 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. Для создания рабочей программы «Весёлый мяч» использовалась программа Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол- аэробика для детей «Танцы на мячах», работа С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников». Актуальность: В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный

аппарат. Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно - двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

**Преимущества тренировки с фитболом.** Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности, к которым относятся:

- ⚡ необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче, способствующая включению в работу более глубоких мышечных групп;
- ⚡ падающая нагрузка на позвоночник, суставы ног, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма, создаёт возможность занятий для детей с различными отклонениями в состоянии здоровья;
- ⚡ при выполнении упражнений на мячах в работу включаются одновременно такие анализаторы как, двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный, тактильный, что позволяет решать различные задачи в комплексе. Происходит это комплексное воздействие за счёт следующих факторов:

1. *Свойства мяча.*
2. *Многофункциональность использования мяча.*
3. *Музыкальное сопровождение.*
4. *Целенаправленно подобранные средства:* гимнастические, профилактические и танцевальные упражнения; эстафеты, подвижные и музыкальные игры.

Помимо вышеперечисленных факторов фитболы оказывают ещё и вибрационное воздействие на организм занимающегося. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека.

## **1.2. Цели и задачи Программы**

**Педагогическая целесообразность:** Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями: - предсказывать последствия действия или события; - проверять результаты собственных действий; - управлять своей деятельностью

**Целью Программы** является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих задач:

### **Оздоровительные**

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно –двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать физические качества: гибкость, выносливость, быстроту.

3. Содействовать профилактике плоскостопия; формировать и закреплять навык правильной осанки.
4. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти, развивать мелкую моторику рук.
5. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся; профилактике эмоционального и общего психического состояния.

#### **Образовательные**

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитнесом - гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах технике безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
2. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
3. Обогащать двигательный опыт, развивать физические способности.

#### **Воспитательные**

1. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.
2. Развивать лидерство, инициативу, чувство взаимопомощи.
3. Воспитывать умение эмоционально самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

### **1.3. Принципы и подходы к формированию Программы**

Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребёнком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.

Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.

Принцип индивидуального подхода к каждому ребёнку. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности. Педагог подбирает упражнения, которые соответствую функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного взрослым возможностям организма.

Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.

Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.

Принцип постепенного наращивания развивающе - тренирующих воздействий выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

#### **1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

##### **Возрастные особенности физического развития детей 3-4 лет**

Ребенок трех-четырех лет уверенно ходит, координирует движения рук и ног при ходьбе, воспроизводит разнообразные другие движения. Дети растут, становятся выше и тоньше, у них совершенствуется координация движений, уменьшается мышечный тонус, развивается чувство равновесия. Они способны овладеть всем спектром навыков активной деятельности, начиная от самых простых. Двигательные навыки у ребёнка данного возраста: переход от бега к ходьбе по сигналу, умеет держаться прямой линии при ходьбе, прыгает с места, встает из положения «лежа» не раскачиваясь, прыгает с нижней ступеньки (40 см), хлопает в ладоши и притопывает, бежит, ускоряя и замедляя темп, стоит на одной ноге, ходит на цыпочках, легко поворачивается боком, делает прыжки на одной ноге, ловит брошенный мяч, легко поднимается с корточек. Ребёнок чередует бег с прыжками, стоит на одной ноге 10 сек., неуклюже подпрыгивает на одной ноге, чувствует ритм и умеет маршировать под счет или в такт музыке, поднимается по висячей лестнице, меняя ноги, перепрыгивает через препятствие (35 см), делает 3 прыжка вперед, удерживая равновесие, делает кувырки вперед. Ходит назад с носка на пятку, прыгает вперед 10 раз, не падая, бросает набивной мяч кому-либо на расстояние 1-2 м, ловит теннисный мяч с расстояния 1 м.

##### **Возрастные особенности физического развития детей 4-5 лет**

К пяти годам мышцы становятся гораздо сильнее, их работоспособность увеличивается. Значительно развивается мускулатура, особенно на ногах. Более развитые дети уже могут отрывать обе ноги от земли, неплохо прыгать, приземляясь на полусогнутые ноги. Они уже могут прыгать с разбега, но еще не умеют правильно использовать взмах рук. У ребенка четырех-пяти лет уже достаточно хорошо развита координация движений, он умеет стоять на одной ноге, ходить на пятках и на носках и т.д. Это возраст «граций» — малыши ловкие и гибкие. Движения становятся намного эстетичнее и совершеннее. В этом возрасте особенно легко дается гимнастика. Ребенка уже можно учить ходить на лыжах и кататься на коньках, на двухколесном велосипеде.

##### **Возрастные особенности физического развития детей 5-6 лет**

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Необходимо как можно больше играть с детьми мячом. Развиваются и сердечно - сосудистая система и дыхательная. Объём лёгких развивается под влиянием физических нагрузок. Артериальное давление у детей данного возраста ниже, чем у взрослого человека. А физические нагрузки оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, максимальное и минимальное кровяное давление. По мере тренировки реакция сердечно - сосудистой системы на физические нагрузки меняется, работа сердца

становиться более экономичной. При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

#### **Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет**

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Они умеют их сочетать в зависимости от окружающих условий. Растут возможности различения пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, идёт на лыжах, едет на велосипеде и т.п. они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Совершенствуются основные виды движений, ярче проявляются индивидуальные особенности движения, зависящие от телосложения и возможностей ребёнка. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движения. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Следует учесть, что стремление ребёнка добиться хорошего результата не всегда совпадает с его возможностями, поэтому взрослый должен быть очень внимателен и не допускать перегрузки. Начинается интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например ног, головы, кисти и пальцев рук и др. у детей постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Дети начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками (особенно у мальчиков). Очень ценно, что дети уже понимают значение упражнения для совершенствования движений. Они целенаправленно повторяют упражнения, проявляя большую выдержку и настойчивость. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движения. Одним больше нравится бегать и прыгать, другим - играть с мячом и т. д. нередко детям нравятся те упражнения, которые лучше получаются. Взрослым необходимо поддерживать индивидуальные интересы детей.

#### **1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

В результате освоения Программы по футбол – гимнастике «Веселый мяч» воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах футбола.
- У воспитанников формируются **представления**:
- о занятиях на футболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития футбола;
- У воспитанников развиваются **умения**:
- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с футболами.

Воспитанники будут участвовать в показательных занятиях для родителей, на спортивных праздниках и развлечениях в ДОУ.

**Планируемые результаты к концу обучения у детей 3-4 лет:** уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе, сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора, легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

**Планируемые результаты к концу обучения у детей 4-5 лет:** Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.

**Планируемые результаты к концу обучения у детей 5-6 лет:** Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

**Планируемые результаты к концу обучения у детей 6-7 лет:** Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Направленность дополнительной образовательной Программы

Организация двигательной активности детей строится по следующим направлениям:

- ↓ Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- ± Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- ± Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Программа включает в себя четыре этапа.

этап	задачи	содержание
I.	1.1. 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).
	1.2. Обучить правильной посадке на фитболе.	- 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;



		<p>в) поднимание 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.</p>
	<p>1.3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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 врассыпную 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.</li> <li>• 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 фитбол а 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,</li> </ul>

		прижать фитбол к ягодицам.
<p>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.</p> <p>Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.</p> <p>Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.</p>		
2.	2.1 Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Рекомендуемые упражнения:</p> <p>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;</p> <p>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.</p> <p>Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <p>ходьбу на месте, не отрывая носков;</p> <p>ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <p>приставной шаг в сторону;</p> <p>из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.</p>
	2.2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).	<p>Рекомендуемые упражнения:</p> <p>поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;</p> <p>поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p>
	2.3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>Рекомендуемые упражнения:</p> <p>наклониться вперед, ноги врозь;</p> <p>наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;</p> <p>наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными</p>

		<p>положениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крыльшки»). Голову не поднимать.</p> <p>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.</p> <p>В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.</p> <p>Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.</p> <p>Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.</p> <p>Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p>
	<p>3.4 Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.</p>	<p>рекомендуемые упражнения:</p> <p>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;</p> <p>сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.</p>
<p>при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.</p> <p>Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.</p>		
<p>3.</p>	<p>3.1. научить выполнению ОРУ с использованием фитбола в едином</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.</p>

	<p>для всей группы темпе.</p> <p>3.2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колени - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;</p> <p>исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;</p> <p>исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p>
4.	4.1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.</p> <p>Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.</p> <p>Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.</p> <p>Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>Исходное положение - то же, ноги вверх.</p> <p>Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.</p> <p>Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.</p> <p>Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.</p> <p>То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.</p> <p>То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>

- **Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- **Наглядные** – показ, имитация, участие и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- **Практические** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства фитбол - гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.)
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения.
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Креативные игры и упражнения.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

## 2.2. Учебный план

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей и построена по принципу нарастающего уровня сложности. Срок реализации данной программы 4 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

### Количество занятий фитбол – гимнастикой по возрастным группам

Год обучения	Возраст детей	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество в год
1	3-4 года	15 мин.	2	
2	4-5 лет	20 мин.	2	
3	5-6 лет	25 мин.	2	
4	6-7 лет	30 мин.	2	

Деятельность подразделяют на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

1. В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.
2. Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.
3. Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

### **2.3 .Содержание совместной деятельности**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

#### ***Подготовительная часть***

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

#### **Упражнения:**

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба, сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба, сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки, сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

#### ***Основная часть***

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

#### Упражнения стоя:

- Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

#### Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от мяча, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

#### Упражнения, лежа на коврик, на спине:

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврик, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

#### Упражнения, лежа на коврик, на животе:

- Лежа на коврик, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

#### Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекал на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами опереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

#### ***Заключительная часть***

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения, стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

***Программные задачи*** для каждого блока.

*1:*

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

*2:*

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

*3:*

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

*4:*

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




## 2.3 Комплексно - тематическое планирование

### 2.3.1 Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

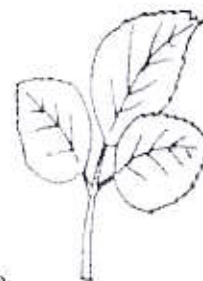
1 год обучения.

*Содержание упражнений младшей группы.*

месяц	задачи	содержание
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	Ходьба стайкой за инструктором Бег обычной стайкой Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором Ходьба врассыпную по залу Бег врассыпную по залу  <b>ОРУ</b> - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке: змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу(положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола;  <b>ОВД</b> 

		<p>Летом на ветру  Бабочка играет  С солнышком в саду.  За бабочкой капризной  Мне не уследить.  Крыльев жест волшебный  Мне не повторить.</p> <p><b>Исходное положение</b></p> <p>Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).</p> <p><b>Терапевтический эффект</b></p> <p>Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.</p> <p>Игры с футболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p>
Декабрь Январь Февраль	Обучать правильной посадке на футболе.	<p>Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации. Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации  Ходьба врассыпную. Бег врассыпную  Ходьба в колонне. Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением</p> <p><b>ОРУ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</li> <li>- сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности футбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</li> </ul> <p><b>ОВД</b>  <b>ВЕТОЧКА</b>  Веточка пушистая,  Пышный куст сирени.  До чего душистая,</p>

Что ломать не смеем,  
Веточка нарядная  
На ветру качалась,  
Песенка веселая



Пелась, не кончалась.

**Исходное положение**

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

**Терапевтический эффект**


Упражнение на боковые мышцы туловища.

**ЕЛОЧКА**

Маленькая елочка  
Росла без печали,



Буйны ветры елочку  
Ласково качали.  
Закружили елочку  
Зимние метели,

		 <p>Каждую иголочку В серебро одели</p> <p><b>Исходное положение</b> Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка». В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: на первую строчку — в стороны — вниз; на вторую — в стороны; на третью — в стороны — вверх; на четвертую — вверх.</p> <p>Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.</p> <p><b>Терапевтический эффект</b> Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете. игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную</p> <p>Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>-«<i>Руки в стороны</i>» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i>» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 —</p>

присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.*;

- *и.п.*: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.

- «*Покачивание*» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;

- «*Шагаем по футболу*» *и.п.*: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

- «*Переходы*» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.*;

- «*Подними фитбол*» *и.п.*: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

- *и.п.*: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

- «*Передача*» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

- «*Перекат*» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

- «*Полет*» *и.п.*: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

**ОВД**

**БЕГ**



**Я бегу, бью по мячу,  
Футболистом быть хочу, —  
Больше всех голов забить,  
Как Пеле — великим быть**

**Исходное положение**

Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).

**Терапевтический эффект**

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию

движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком.

### **ЗАЙЧИК**



Скачет зайчик на опушке,  
Он живой, а не игрушка,  
Дайте зайке лист капустный,  
Самый лакомый и вкусный.



#### **Исходное положение**

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов.


#### **Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

### 2.3.2 Перспективный план обучения упражнениям на фитболе. 2-ой год обучения.

#### Содержание упражнений для средней группы

месяц	Основные задачи	Содержание деятельности
Сентябрь Октябрь ноябрь	Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета»</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>-«<i>Покачаем</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - 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;</p> <p><b>ОВД</b></p> <p><b><u>ЗМЕЯ</u></b></p> <p><b>По делам змея ползет. Говорят, ей не везет. Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не встречаться.</b></p>  <p><b>Исходное положение</b> Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить;</p>

на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову;  
на третью строчку — повороты головы вправо и влево;  
на четвертую строчку — вернуться в исходное положение.

В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения лежа на мяче.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе.

**КАЧЕЛИ**



Качаются качели,

Вверх-вниз летят они.  
До неба долетели,  
Попробуй, Догони!

**Исходное положение**

Сидя на мяче, руки опущены вниз.

Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично.

**Терапевтический эффект**

Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.



		<p>Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании.</p> <p>П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк?</p> <p>На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.</p> <p>Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).</p> <p>“Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).</p> <p>“Гусеница” Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно</p>
Декабрь Январь Февраль	Учить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>Ходьба в колонне с остановкой по сигналу Бег в колонне с остановкой по сигналу Ходьба парами в колонне; ходьба па-рами «змей-кой», огибая поставленный предмет Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия Бег в колонне со сменой направления по сигналу</p> <p><b>ОРУ</b> - Ноги вперед» 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,</p>

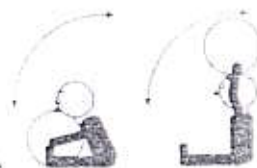
другая в сторону.

- «*Наклонись*» наклоняться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;

**ОВД**

**КНИГА**



Книги мальчики листают,  
Книги девочки читают,  
Книги дети берегут,  
Ну а мышки их жуют.

**Исходное положение**



Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»);

на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»);

на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп;

□ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить

переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений.

При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта.

**МАЯТНИК**



Качаться я весь день подряд  
Для вас, ребята, очень рад.  
Я — маятник-трудяга,  
Хоть и устал, бедняга



#### Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону.

На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону.

#### Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей.

При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано.

Игра малой подвижности.

«Что я вижу»

Дети стоят по кругу. Ребенок, который принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

“Быстрый и ловкий”

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

Дышите тихо, спокойно и плавно

		<p>И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).</p> <p>Подышите одной ноздрей</p> <p>И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).</p> <p>“Воздушный шар”</p> <p>И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох: живот медленно втягивается (4-10 раз).</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Обучать ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег враспынную</p> <p>Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки</p> <p>Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа</p> <p><b>ОРУ</b></p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>- «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Ноги выше» 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;</p> <p>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи</p>

прямой ногой вверх;

- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол.

Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.

- «Покачаем!» *и.п.*: 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;

-«Покачаем!» *и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**ОВД**

### МЕДВЕЖОНОК

Медвежонок косолап,



Ходит вперевалку,

От его когтистых лап

Улы все вповалку.

Медвежонку снится сон

Сладкий и душистый,

Черный нос свой видит он



Липким, золотистым.

### **Исходное положение**

Стоя, мяч в согнутых руках перед собой.

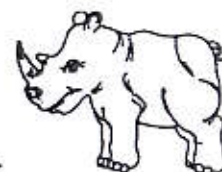
В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч руками, и «как медведь держит улей».

Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («шохает мед»).

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет внутренний продольный свод стопы, межпозвоночную область, формирует правильную осанку.

**НОСОРОГ**



Очень страшен носорог:  
У него огромный рог.  
Только он достойный,  
Добрый и спокойный.

**Исходное положение**

Сид, руки на мяче.

На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче.

**Терапевтический эффект**

Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.

Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед).

“Воздушный шар” поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

“Ветер”

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

“Радуга, обними меня”

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать

		<p>дыхание на 3-4 с: растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза). Повторить 3-5 раз упражнение “Дышим тихо, спокойно и плавно”.</p> <p>«Веселый мяч»</p> <p>Дети сидят по кругу. Рассказывают:</p> <p>Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит....</p> <p>Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д.</p> <p>“Гусеница”</p> <p>Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передает мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.</p>
--	--	---

при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### 2.4 Взаимодействие педагога с семьями воспитанников

Для более успешного решения задач посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями. Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таких условиях будут достигнуты эффективные результаты.

##### Календарно-тематический план работы с родителями воспитанников на учебный год

месяц	форма работы	тема
Ноябрь	анкетирование	«здоровье вашего ребенка»
Декабрь	консультация	«что такое фитбол»
Январь	информационная папка	«гимнастика на фитболе в домашних условиях»
Февраль	фото - выставка	«мой мир фитбола»
Март	консультация	«как улучшить осанку детей»
Апрель	спортивное развлечение	«мама, папа, я и наш друг фитбол»

## Организационный раздел

### 3.1 Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, 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. На занятия следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: 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. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
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 необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание



таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

### 3.2 Материально-техническое обеспечение.

Оборудование и спортивный инвентарь	Оборудование для контроля и оценки действий	Вспомогательное оборудование	Учебно-методический материал
Мячи для занятий футбол- гимнастикой диаметр примерно 45,55 см; Ковровое покрытие: Инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, массажные коврики и т.д.	Секундомер. измерительная лента, гимнастические маты.	Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря; Тренажеры для развития двигательных способностей.	Научно-методическая литература: Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование; Картотеки: подвижные игры, пальчиковые игры, дыхательная гимнастика, ;схемы и конспекты занятий.

#### Учебно – методический комплект

1. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Футбол-гимнастика. Соломенникова Н.Н. «Учитель» 2013г.
2. Футбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Власенко Н.Э. «Детство-Пресс» 2015г.

#### Кадровое обеспечение

Требования к квалификации педагогических работников, участвующих в реализации общеобразовательной программы:

Уровень образования: среднее профессиональное, высшее профессиональное.

Наличие квалификационной категории: Первая, Высшая, соответствие занимаемой должности.

Курсы повышения квалификации: по направлению физкультурно – оздоровительная работа.

#### 3.3. Оценочные материалы

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

#### **Задания для детей 4-5 лет**

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей руки 15 сек., для второй руки 20 сек.

#### **Задания для детей 5-6 лет**

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

#### **Задания для детей 6-7 лет**

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек. **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений.**

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Основные виды движений	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
ходьба	простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;	с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;	на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением	гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком
бег	трусцой без изменения темпа; бег по кругу;	на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;	в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).	высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего
прыжки	подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);	на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);	на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, длину;	на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.
лазание	ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;	подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;	перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;	лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад; на животе, пролезая под скамейкой.
равновесие	ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);	пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30-35 см);	ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить	уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню;

			по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;	поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.
--	--	--	--	--

### Список литературы

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Полова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь / Сост. Виноградова Н.А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
4. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
5. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
6. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
7. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
9. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
11. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575986

Владелец Масалова Наталья Федоровна

Действителен с 29.04.2021 по 29.04.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282817

Владелец Карпуша Наталья Федоровна

Действителен с 27.06.2023 по 26.06.2024