

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №124 комбинированного вида»

Утверждаю
Заведующая МДОУ «Детский сад №124»
Е.Г.Савина
Приказ № 1/5-од от 01.09.2020 г.

Принята на заседании педагогического
совета №1 от 31.08.2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА):
«ФИТНЕС - ДАНС»

Возраст детей: 3-4 лет

Срок реализации программы: 1 учебный год

Составила: Шафеева Елена Касимовна,
воспитатель

Саранск 2020-2021

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование дополнительной образовательной услуги	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА: « Фитнес-данс »
Организация исполнитель программы	МДОУ «Детский сад №124 комбинированного вида»
Заведующая	Савина Елена Геннадьевна
Целевая группа	Дети 3-4 лет
Составители программы	Шафеева Елена Касимовна
Цель программы	<p>Способствовать оздоровлению детей, повышать функциональные возможности детского организма, способствовать укреплению психического и физического здоровья дошкольников различными средствами фитнеса, танцев и подвижных игр.</p> <p>Продолжать учить приемам самоконтроля за правильной осанкой, коррекционной гимнастике для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и приемам самомассажа.</p>
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ожидаемые результаты	<p>В конце учебного года дети:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий; -выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки); -бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два; -знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание; -выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).
Срок реализации программы	1 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа «Фитнес-танс» разработана по программе Фирилёвой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. Лечебно-профилактический танец. Предназначена для детей от 3 до 4 лет и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма.

С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений «Фитбол-гимнастики»:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- расслабление и релаксация;
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

3 Актуальность и педагогическая целесообразность программы

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по

сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Отличительные особенности программы: в программе интегрированы такие направления, как ритмика, хореография, музыка, пластика, сценическое движение и даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: - активное использование игровой деятельности для организации творческого процесса; – значительная часть практических занятий. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Адресат программы: дети 3-4 лет

Объем программы: 38 занятий в год

Срок освоения программы: 1 год

Формы обучения и методы занятий: Методы: наблюдения, рассказы, игры, показ, использование аудиокассет и музыкальных дисков. Формы: занятия, досуги, консультативная работа, дыхательная гимнастика, футбол - сказки, физкультминутки.

Режим занятий: 1 раз в неделю, 38 занятий в год, продолжительность 15 мин .

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности. Системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные). Способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Метапредметными результатами освоения, обучающимися, содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий плаванием в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов плавания, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

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.

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для родителей и педагогов
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня
- Видеоматериал
- Фотоотчет

Цель и задачи программы

Цель- Способствовать **оздоровлению детей**, повышать функциональные возможности детского организма, способствовать укреплению психического и физического здоровья дошкольников различными средствами фитнеса, танцев и подвижных игр.

Продолжать учить приемам самоконтроля за правильной осанкой, коррекционной **гимнастике** для профилактики нарушений осанки, плоскостопия и приемам самомассажа.

Задачи:

Обучающие:

Формировать интерес к физическим упражнениям и спорту.

Учить базовым шагам аэробики, элементам художественной **гимнастики**, акробатики, спортивных танцев и подвижных игр.

Учить согласовывать движения с музыкой в комплексах **ритмической гимнастики**, танцах и спортивных композициях в соответствии с современной и классической музыкой.

Формировать стойкую мотивацию к занятиям фитнесом и основам здорового образа жизни, приобщать воспитанников к общечеловеческим ценностям и физической культуре личности,

Развивающие:

Развивать воображение и креативное отношение к движениям.

Развивать моторную память, заучивая танцевальные связки, композиции, этюды, согласовывая движения с музыкой современной, классической.

Развивать основные физические качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость. Создавать условия для физического развития детей и

Раскрывать потенциальные возможности и способности детей средствами фитнеса.

Совершенствовать основные навыки и умения (ходьбу, бег, прыжки, лазание, упражнения с предметами, автоматизировать уже приобретенные навыки и умения в упражнениях без предметов, с предметами, подвижных играх.

Воспитательные:

Воспитывать уверенность в своих силах и возможностях, потребность самопознания и самосовершенствования, а так же умение строить партнерские отношения и действовать синхронно в группе. Обеспечить эмоциональное благополучие детей.

Полноценное решение этих задач достигается только при комплексном применении всех средств, т. к. каждое из них по – разному влияет на организм.

Основой непосредственной образовательной деятельности по физической культуре является адаптированная к детям дошкольного возраста фитнес – технология.

- оптимизация роста и развития опорно-двигательного аппарата (формирование правильной осанки ,профилактика плоскостопия);

- развитие и функциональное совершенствование органов дыхания кровообращения, сердечнососудистой, нервной систем организма,
- совершенствование психомоторных способностей: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
- содействие развитию чувства ритма, музыкального слуха памяти, внимания, умению согласовывать движения с музыкой;
- оказание благотворного влияния музыки на психосоматическую сферу ребенка;
- формирование навыков выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев; содействие воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движении.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование образовательных модулей, тем, разделов	Количество занятий	Общее количество часов	Количество часов теории	Количество часов практика
1	Контроль подготовленности	2	30мин	6мин	24мин
2	Основная часть	34	8ч 30мин	1ч42мин	6ч48мин
3	Контрольные испытания	2	30мин	6мин	24мин.

Учебно – тематический план

№	Разделы	Количество часов	
		Теория	Практика
1. Контроль подготовленности		6мин	24мин
1.1	Что мы можем	3мин	12мин.
1.2	Что умеем	3мин	12мин.
2. Основная часть		1ч42мин	6ч48мин
2.1	Занятие 1	3мин	12мин
2.2	Занятие 2	3мин	12мин
2.3	Занятие 3	3мин	12мин
2.4	Занятие 4	3мин	12мин
2.5	Занятие 5	3мин	12мин
2.6	Занятие 6	3мин	12мин
2.7	Занятие 7	3мин	12мин
2.8	Занятие 8	3мин	12мин
2.9	Занятие 9	3мин	12мин
2.10	Занятие 10	3мин	12мин
2.11	Занятие 11	3мин	12мин
2.12	Занятие 12	3мин	12мин
2.13	Занятие 13	3мин	12мин
2.14	Занятие 14	3мин	12мин

2.15	Занятие 15	3мин	12мин
2.16	Занятие 16	3мин	12мин
2.17	Занятие 17	3мин	12мин
2.18	Занятие 18	3мин	12мин
2.19	Занятие 19	3мин	12мин
2.20	Занятие 20	3мин	12мин
2.21	Занятие 21	3мин	12мин
2.22	Занятие 22	3мин	12мин
2.23	Занятие 23	3мин	12мин
2.24	Занятие 24	3мин	12мин
2.25	Занятие 25	3мин	12мин
2.26	Занятие 26	3мин	12мин
2.27	Занятие 27	3мин	12мин
2.28	Занятие 28	3мин	12мин
2.29	Занятие 29	3мин	12мин
2.30	Занятие 30	3мин	12мин
2.31	Занятие 31	3мин	12мин
2.32	Занятие 32	3мин	12мин
2.33	Занятие 33	3мин	12мин
2.34	Занятие 34	3мин	12мин
3.Контрольные испытания		6мин	24мин
3.1	Чему мы научились	3мин	12мин
3.2	Мы гимнасты	3мин	12мин

3.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структура программы

Комплексы танцевальных упражнений общеразвивающего воздействия. Это строевые и общеразвивающие упражнения, танцевальные упражнения при ходьбе, на месте и в передвижениях, беге и прыжках, суставная гимнастика. С целью снятия напряжения и раскрепощения различных мышечных групп разработаны упражнения на расслабление мышц и связок, дающие возможность применить приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации для снижения физической нагрузки и расслабления. Такие приемы самомассажа, как «постукивания», можно использовать для мобилизации занимающихся к началу занятий или как отвлекающие упражнения.

Преподавателю, ведущему занятия, необходимо изучить медицинскую карту каждого ребенка и вести педагогический контроль над уровнем его физического развития и состоянием здоровья. Группы занимающихся желательно формировать средней наполняемости — от 10 до 16 человек, можно проводить и малыми группами (по 4—5 человек), а также персонально. Организованную деятельность по дополнительному образованию «Фитнес – данс» проводятся в спортивном зале или специально приспособленном помещении, отвечающем всем гигиеническим требованиям (размеры зала, площадки, освещение, проветривание, покрытие пола, оборудование, инвентарь). Преподаватель ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Основными средствами являются:

- физические упражнения общеразвивающей и специальной направленности без предметов;
- физические упражнения общеразвивающей и специальной

направленности с предметами (мяч, гимнастическая палка и др.)

- физические упражнения на гимнастических снарядах (гимнастической скамейке, гимнастической стенке, фитболах и др.).

Все они выполняются под музыкальное сопровождение. Исходными положениями таких упражнений могут быть: лежа на спине, на животе, на боку; сидя с прямыми и согнутыми ногами; на пятках; в упорах присев, упорах стоя на коленях; стоя, в висах.

Упражнения общей направленности включают строевые упражнения, общеразвивающие упражнения при ходьбе на месте и в передвижениях, беге, прыжках, упражнения суставной гимнастики, на растягивание и расслабление мышц, и танцевальные упражнения.

Комплексы физических упражнений общей направленности содействуют развитию мышечной силы (формируют «мышечный корсет»), выносливости, подвижности в различных суставах и других двигательных способностей, то есть решаются задачи общей физической подготовленности занимающихся, а в связи с этим и их физического развития.

Упражнения специальной направленности включают упражнения для формирования и закрепления осанки, профилактики плоскостопия, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, гимнастику для глаз и футбол-гимнастику.

Комплексы физических упражнений специальной направленности содействуют той функции или системе организма занимающихся, на которую они направлены. Здесь используется большинство упражнений коррекционной и лечебно-профилактической направленности.

Основной формой проведения является организованная деятельность. В структуру любой организованной деятельности по физической культуре входят три части: подготовительная, основная и заключительная.

В подготовительной части осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Решаются задачи функциональной подготовки организма детей к предстоящей работе в основной части урока. Это достигается с помощью строевых упражнений, специальных упражнений для согласования движений и музыки, различных видов ходьбы и бега, музыкальных игр, общеразвивающих упражнений и других средств, отвечающих задачам этой части урока. В процессе выполнения различных упражнений могут решаться и частные лечебно-профилактические задачи.

Подготовительная часть, в зависимости от поставленных задач, занимает 5 минут от общего времени.

Основная часть занимает большую часть времени и длится 15—20 минут. В ней решаются задачи общей и специальной направленности средствами танца, разучиваются специальные коррекционные упражнения, совершенствуется техника и стиль их выполнения, отрабатывается согласованность движений с музыкой.

В работе могут быть использованы как комплексы общеразвивающих упражнений определенной лечебной направленности, серии танцевальных упражнений, так и целые композиции, то есть группы упражнений, объединенные единым смысловым значением и решающие определенные задачи.

Структура основной части может изменяться в зависимости от:

- повторяемости упражнений, чередования их в различных исходных положениях (стоя, сидя, в упорах, лежа),
- направленности (на коррекцию позвоночника, стопы, равновесие, координацию движений и др.)
- отдельному воздействию на мышцы (рук, шеи, ног и т. д.).

Большая часть физической нагрузки приходится на основную часть урока, поэтому очень важно грамотно ее распределять.

В заключительной части решаются задачи восстановления сил организма детей после физической нагрузки. Занимает она 5 минут. Нагрузка здесь должна значительно снижаться за счет уменьшения количества упражнений, их повторяемости, характера и двигательных действий. К таким упражнениям можно отнести спокойную ходьбу, упражнения в растягивании и расслаблении мышц как отдельных звеньев тела, так и всего организма в положении стоя, сидя, лежа или в висах, элементы самомассажа тех мышц, на которые была направлена большая нагрузка, спокойные музыкальные игры или творческие задания, танцевальные движения малой интенсивности или импровизации.

Для успешного проведения занятий необходимо заранее подготовить инвентарь и оборудование, подбор музыкального материала и аппаратуры.

Элементы детского фитнеса можно применять в других формах организованной деятельности, таких как утренняя гимнастика, самостоятельное выполнение комплексов физических упражнений, использование отдельных упражнений, танцев в режиме дня.

В композициях фитбол-гимнастики можно использовать следующие базовые (основные) шаги аэробики, которые хорошо адаптируются к специфике проведения упражнений сидя на мяче:

- March — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.
- Step-touch — приставной шаг вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
- Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
- Lunge — выпад вперед, в сторону.
- Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
- Jack (jumpingjack) — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче.
- V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

- Учебно – тематический план (см. приложение)
- Современное спортивное оборудование: мячи большого диаметра «фитболы», гантели, мягкие модули, степ – платформы, тренажеры.
- Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия (см. приложение)
- Картотека комплексов специального воздействия (см. приложение)
- Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения

4. СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Общие:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
 2. Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа" План действий по модернизации общего образования на 2011 - 2015 годы (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 сентября 2010 г. № 1507-р).
 3. Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 01.12.2011, регистрационный номер 19644).
 4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 06.10.2009.№373 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России 22.12.09 г., рег № 17785).
 5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ от 17.12.2010.№1897 Минобрнауки России, зарегистрирован в Минюсте России 01.02.2011 г., рег № 19644).
 6. Профессиональный стандарт педагога /Утв. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. №544н.
 7. Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников. Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников"
- СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".

По теме программы:

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, ВЛАДОС, 2001г.
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии В ДОУ. Методическое пособие. Москва, Сфера, 2010г.
3. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка-дошкольника. Росинка расту здоровым. М., Владос, 2004 г.
4. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж. ТЦ «учитель» 2005г.
5. Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка. Санкт-Петербург, Речь, 2009г.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду 5-7 лет. М.Гном и Д.,2003г.
7. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Лечебно-профилактический танец «Фитнес - Данс», учебное пособие СПб, «Детство-пресс»2007г.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г, «Са-Фи-Дансе», танцевально-игровая гимнастика для детей. СПб, «Детство-пресс»2001г.

Интернет-ресурсы:

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
5. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

6. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];
7. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
8. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
9. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
10. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
11. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
12. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];
13. <http://www.openclass.ru> [Сетевое образовательное сообщество «Открытый класс»];
14. <http://window.edu.ru> [Единое окно доступа к образовательным ресурсам];
15. <http://www.moluch.ru> [Сайт журнала «Молодой ученый»].
16. <http://bankprogramm-dod.ru> [Интернет ресурс «Программы дополнительного образования детей»]
17. <http://dopedu.ru/> [информационно методический портал Образование]

ПРИЛОЖЕНИЯ

Перспективное планирование занятий

Октябрь

Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Разучить правильную посадку на фитболе.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и “Гусеница” Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №3</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №4</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик» П/и «Докати мяч» П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение)</p> <p style="text-align: center;">Занятие №5</p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками ОРУ на фитболе ОВД П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

Ноябрь

Задачи:

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Занятие №6</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. 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. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №67Разминка. Ходьба. Бег. ОРУ сидя на фитболах с гантелями ОВД 1. 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. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №8</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №9</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой» ОВД 1. 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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение)</p>

Декабрь

Задачи:

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p>Занятие №910Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. 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;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №11</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.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. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени; - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение; <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №12</p> <p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбой»</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №13</p> <p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с малым мячом.</p> <p>ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. <p>П/и «Птички в гнездышках»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2)Релаксация «Земля»</p>

Январь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

<p style="text-align: center;">Занятие №14</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. 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;</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №15</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №16</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. 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. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. 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>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №17</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>

Февраль

Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<p style="text-align: center;">Занятие №18</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с мячом</p> <p>ОВД 1. И.п.- 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;</p> <p>2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж«Этот шарик не простой»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №19</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ</p> <p>ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №20</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №21</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

Март

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

<p style="text-align: center;">Занятие №22</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - 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. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №23</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №24</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. 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.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №25</p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p> <p style="text-align: center;">Занятие №26</p> <p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. 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;</p> <p style="padding-left: 40px;">2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины,</p>

	<p>положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Апрель

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №27	Занятие №28
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p>
Занятие №29	Занятие №30
<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>П/и «Хитрая лиса»</p> <p>Дыхательная гимнастика (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

Май

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Занятие №31</p> <p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №32</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж «Ежики»</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №33</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №34</p> <p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p>

№ п / п	Ф.И. ребенка	Ритмично сть выполнен ия основных видов гимнасти ческих упражнений	Сформи рованно сть выполне ния связок ОРУ под музыку	Сформи рованно сть навыков владени я фитболо м	Владение основными приемами дыхательн ой гимнастик и, самомасса жа,	Сформир ованность навыка выполне ния упражнений и суставной гимнастик и стретчинг а
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

1 6						
1 7						

Мониторинг проводится 2 раза в год (декабрь, май). В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

Средний – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

Низкий – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

Комплекс дыхательных упражнений

Комплекс упражнений дыхательной гимнастики по методу А. Н. Стрельниковой состоит из 14 упражнений: 3 упражнения для головы; 4 упражнения для туловища; 4 упражнения для ног; 3 упражнения — на расслабление.

Упражнения для головы

* «Кошка» — повороты головой в стороны — вдох. *И. П.*—*выдох*.

Например: 1 — поворот головы направо — вдох; 2—4 — поворот головы прямо — выдох.

* «Малый маятник» — наклоны головы вперед-назад — вдох. *И.П.*—*выдох*.

Например: 1 — наклон головы вперед — вдох, 2—4 — голову прямо — выдох и т. д.

* «Ушки» - наклоны головы в стороны — вдох. *И. П.* - выдох.

Например: 1 — наклон головы вправо — вдох; 2—4 — голову прямо — выдох.

Упражнения для туловища

• «Кошка» — повороты туловища в стороны с полуприседанием.

Например: 1 — поворот туловища направо, «царапнуть пальцами» — вдох; 2—4 — туловище прямо — выдох.

• «Обнять плечи» — наклон туловища назад, обнимая плечи руками.

Например: 1 — небольшой наклон назад, руки с крестно — на плечи — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Насос» — наклоны туловища вперед.

Например: 1 — наклон туловища вперед — вдох; 2—4 — выпрямиться — выдох.

• «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос».

Упражнения для ног

✓ «Полуприсядь» на левой вперед. Нужно сделать небольшой шаг левой ногой вперед, перенести на нее вес тела и, выполняя небольшие приседы на ноге, одновременно делать вдохи и сводить руки навстречу друг другу.

Например: 1 — с шагом полу присед на левой ноге вперед, руки с крестно перед собой — вдох; 2—4 — разогнуть левую ногу, локти в стороны — выдох.

- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге вперед.
- ✓ «Полуприсядь» на левой ноге назад. Перенести вес тела на сзади стоящую ногу, выполнить полу приседы одновременно со вдохами.
- ✓ «Полуприсядь» на правой ноге сзади.

Упражнения на расслабление

- «Рок-н-ролл» — колени вперед. Поднять колено вперед и расслабленно опустить.
Например: 1 — согнуть ногу вперед — вдох; 2—4 — разогнуть ногу в *И.П.* — выдох.
- То же, расслабленно забрасывая голень назад.
- «Шаги». Переступать с ноги на ногу на месте или ходить и выполнять дыхательные упражнения, постепенно замедляя темп шагов.
Например: 1 - - шаг — выдох; 2—3 — пауза; 4 — вдох. Выполнять эту дыхательную гимнастику нужно два раза в день: утром до еды, вечером до еды или через \—1,5 часа после еды. Заниматься можно детям с 3—4 лет и далее без ограничений возраста. Рекомендуется никогда не бросать дыхательную гимнастику.

Упражнения дыхательной гимнастики для детей

«Часики». *И.П.*~ стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).

«Трубач», *И.П.*~ сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).

«Петух». *И.П.*— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).

«Паровоз». *И.П.*— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).

«Насос». *И.П.*— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).

«Каша кипит». *И.П.* — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При

выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Партизаны». *И. П.* — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).

«На турнике». *И. П.* — стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).

«Гуси шипят». *И. П.* — стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох * Ш-Ш-Ш». Выпрямиться — вдох (5—6 раз).

«Ежик». *И. П.* — упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).

«Шар лопнул». *И. П.* — стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).

«Дровосек». *И. П.* — стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).

«Маятник». *И. П.* — стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произнесением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).

«Вырасти большой». *И. П.* — основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в *И. П.* — выдох.

Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д.

Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные. Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-р — ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

Дыхательная гимнастика

<i>Шуршит змея</i>	
Шуршит змея,	<i>Вдох — зигзагообразно поднять руки вверх, ладони вместе.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — зигзагообразно опустить руки вниз на стол, ладони вместе.</i>
Шипит змея,	<i>Вдох — повторить поднимание рук.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить опускание рук.</i>
Ползет, ползет, старается.	<i>Вдох — волнообразными движениями развести руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох ~ руки с крестно на грудь.</i>
Обманчив тихий шорох и покой	<i>Вдох — повторить, руки в стороны.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки с крестно на грудь.</i>
Напасть она готова в миг любой,	<i>Вдох — руки согнуть назад, голову назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — руки вперед, голову вниз.</i>
Не принимай змеиный комплимент	<i>Вдох — повторить, согнутые руки назад.</i>
Ш-ш-ш...	<i>Выдох — повторить, руки вперед</i>
Змея тебя предаст в любой момент,	<i>Вдох — соединить ладони и зигзагообразно поднять руки вверх.</i>
Ш-ш-ш	<i>Выдох ~ руки дугами наружу (через стороны) вниз.</i>
Дыхательные упражнения со стихами и речитативами	
Шары летят	
Что за праздничный наряд?	<i>Вдох</i>
Здесь кругом шары летят!	<i>Выдох</i>
Флаги развеваются!	<i>Вдох</i>
Люди улыбаются!	<i>Выдох</i>
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Пусть летит он к облакам,	<i>Вдох</i>

Помогу ему я сам!	<i>Выдох</i>
Вороны	
Вот под елочкой зеленой	<i>Вдох</i>
Скачут весело вороны —	<i>Прыжки на одной ноге.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Прыжки на другой ноге.</i>
Целый день они летали,	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Спать ребятам не давали —	<i>Бег на месте со взмахами рук в стороны и вниз.</i>
Кар-кар-кар!	<i>Дети кричат на выдохе.</i>
Только к ночи умолкают	<i>Ходьба на месте.</i>
Вместе с ними засыпают —	<i>Присед с выдохом.</i>
Ш-ш-ш-ш...	
Насос	
Это очень просто -	<i>Наклон вперед, назад и т.д.</i>
Покачай насос ты!	
Налево – направо,	<i>Наклоны вправо-влево, на выдохе произносят «Ух!»</i>
Руками скользя,	
Назад и вперед	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Наклоняться нельзя!	
Дрова	
<i>И.П. – стойка, ноги врозь, руки над головой в «замок»</i>	
Раз дрова,	<i>Наклон вперед, на выдохе произносятся «Ух!»</i>
Два дрова,	
Раскололся ствол едва!	
Бух дрова,	<i>При выпрямлении – вдох.</i>
Бах дрова!	
Вот уже полена два.	
Поехали!	
Завели машину -	<i>Вдох</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Накачали шину -	<i>Вдох</i>
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Улыбнулись веселей	<i>Вдох</i>
И поехали быстрее.	
Ш-Ш...Ш-Ш...	<i>Выдох</i>
Ветер	

<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Ветер сверху набежал,	<i>Вдох</i>
Ветку дерева сломал: «В-В-В!»	<i>Выдох</i>
Дул он долго, зло ворчал	<i>Вдох</i>
И деревья все качал: «Ф-Ф-Ф»	<i>Выдох</i>
Филин	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Сидит филин на суку	<i>Вдох</i>
И кричит: «Бу-бу-бу!»	<i>Выдох</i>
Шарик красный	
<i>И.П. – сидя на гимнастической скамейке, стуле</i>	
Воздух мягко набираем,	<i>Вдох</i>
Шарик красный надуваем.	<i>Выдох</i>
Шарик тужился, пыхтел,	<i>Вдох</i>
Лопнул он и засвистел: «Т-ссс!»	<i>Выдох</i>

