

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребёнка - детский сад № 115
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
от 31.08.2023 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий ГБДОУ №115
Зорина Н.И. Зорина
Приказ от 31.08.2023 № 180



**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому развитию дошкольников
Название: «Фитбол»
Срок реализации 1 год
Возраст детей 3-7 лет
на 2023-2024 учебный год**

Инструктор по физической культуре:
Трофимова Елена Анатольевна

2023 год

Содержание

АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	
1.1 Пояснительная записка.....	7
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1 Комплексно-тематическое планирование.....	8
2.1.1 Формы работы.....	16
2.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы дошкольного образования.....	17
2.3 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	18
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1 Создание развивающей предметно-пространственной среды группы.....	19
3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	20
ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.Критерии оценки детей 3-7 лет.....	22
2.Мониторинг физических качеств детей дошкольного возраста по фитбол - гимнастике.....	25
3. Тематическая НОД на фитболе для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет..	27
4. Сюжетная НОД с фитболоми «По следам смешариков» для детей 5-7 лет.....	32

Актуальность.

Задачи по пяти образовательным областям:

Физическое развитие:

1.Формировать представление о фитболе, как спортивном снаряде, способах его использования:

- обучить правильной посадке на фитболе;
- научить принимать базовые положения для выполнения упражнений.

2.Развивать физические навыки и качества:

- сохранять правильную осанку при усложнении упражнений;
- сохранять равновесие в разных положениях на фитболе;
- выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

3.Учить выполнять упражнения в определенном темпе (общем для всей группы), применяя навыки самоконтроля и саморегуляции.

4.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, закрепляя двигательные навыки.

5.Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, как средству укрепления и сохранения здоровья.

Социально- коммуникативное развитие:

1.Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности.

2.Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих.

3.Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.

Познавательное развитие:

- 1.Закреплять представление о частях тела и их функциях.
- 2.Дать основные представления о работе мышц, их напряжении и расслаблении.
- 3.Закреплять навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.
- 4.Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.

Речевое развитие:

1. Разучивать с детьми считалки, заклички, потешки; короткие стихи, соответствующие выполняемым движениям. Активизировать словарь детей за счёт их проговаривания.
- 2.Продолжать развивать у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции.
- 3.Развивать навыки диалогической речи в общении педагога и детьми.

Художественно- эстетическое развитие:

- 1.Развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.
- 2.Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.
- 3.Закреплять навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе.

Планируя свою деятельность, инструктор по физической культуре учитывает, прежде всего, состояние здоровья детей, с которыми предстоит работать. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, тяжких форм сколиоза. По данным обследования на базе Центра реабилитации для детей с ДЦП и нарушением психики за последние несколько лет выяснилось, что сколиоз занимает одно из первых мест среди других искривлений позвоночника.

Одной из причин ухудшения здоровья детей является снижение двигательной активности. Систематизированное использование на практике фитбола – один из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей с диагнозом сколиоз.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибраций при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. По своему физиологическому воздействию упражнения способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на фитболах дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия, снимает нагрузку с позвоночника, перераспределяет тонус всех групп мышц, тренирует правильную осанку, чувство естественной координации тела, одно временно тренирует мышцы спины и брюшного пресса. По воздействию фитбол схож с иппотерапией – лечением верховой ездой. Седоку на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, в этот процесс вовлечено множество мышц. А колебания мяча стимулируют работу различных систем и внутренних органов: желудка, печени, коры надпочечников, почек, кишечника.

Практически, это единственный вид аэробики где в выполнении физических упражнений включается совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Важно не преуменьшать значимость воспитательного аспекта – привычки и представления, сформированные в дошкольном возрасте, усваиваются особенно прочно, служа хорошей основой здорового образа жизни в последующие годы.

1. Целевой раздел рабочей программы.

1.1. Пояснительная записка.

Цель	Профилактика различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата; болезней легких; внутренних органов и др.), развитие двигательных, музыкально-ритмических и творческих способностей.
Задачи	<ol style="list-style-type: none">1. Формировать представление о фитболе, как спортивном снаряде, и способах его использования:<ul style="list-style-type: none">- обучить правильной посадке на фитболе;- научить принимать базовые положения для выполнения упражнений.2. Развивать физические навыки и качества:<ul style="list-style-type: none">- сохранять правильную осанку при усложнении упражнений;- сохранять равновесие в разных положениях на фитболе;- выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.3. Учить выполнять упражнения в определенном темпе (общем для всей группы), применяя навыки самоконтроля и саморегуляции.4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, закрепляя двигательные навыки.5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, как средству укрепления и сохранения здоровья.
Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	<ul style="list-style-type: none">- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);- СанПиН 2.3/2.4.3590-20; Санитарные правила 2.4.3648-20; СанПиН 1.2.3685-21.
Срок реализации рабочей программы	один учебный год

2. Содержательный раздел программы.

2.2. Комплексно-тематическое планирование.

Месяц	Тема	Методы и технологии работы с детьми	Основные задачи работы с детьми
IX	Знакомство с фитболом – мячом для гимнастики	Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ лично-ориентированная, разноуровневого обучения, Методы: словесный, практический, наглядный.	<ul style="list-style-type: none">• Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.• Обучить правильной посадке на фитболе.• Учить базовым положениям при выполнении упражнений.• Воспитывать умение совместно заниматься, не мешая друг другу, вежливо общаться.• Закреплять представление о частях тела и их функциях.• Разучивать с детьми считалки, заклички, потешки; короткие стихи, соответствующие выполняемым движениям.• Развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.

Х	Разучивание положений на мяче для упражнений на разные группы мышц	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ, личностно-ориентированная, разноуровневого обучения,</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. • Учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры. • Формировать умение сохранять равновесие в заданных упражнениях с фитболом при различных положениях тела. • Учить выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. • Продолжать воспитывать умение совместно заниматься, не мешая друг другу, вежливо общаться. • Дать основные представления о работе мышц, их напряжении и расслаблении. • Пополнять знания об устном народном творчестве (считалки, потешки, кричалки). • Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.
---	--	---	---

XI	Разучивание комплекса ОРУ	<p>Технологии: здоровьесберегающая , развивающая, ИКТ, лично-ориентированная, разноуровневого обучения,</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать выполнению комплекса ОРУ с фитболом в едином темпе. • Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. • Учить выполнять упражнения на растягивание мышц с использованием фитбола. • Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности. • Закреплять основные представления о работе мышц, и необходимости чередования циклов напряжения и расслабления. • Активизировать словарь детей за счёт проговаривания знакомых считалок, потешек, закличек. • Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения; • Развивать логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.
XII	Закрепление базовых положений для ОРУ	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, практико – ориентированная, ИКТ лично-ориентированная, разноуровневого обучения,</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Упражнять в умении сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, закреплять базовые положения. • Закреплять навыки сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры в сочетании с

			<p>покачиванием на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать навыки сохранения равновесия в упражнениях на фитболе при различных положениях тела. • Совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ с фитболами в едином темпе. • Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности. • Закреплять навыки правильного дыхания при выполнении упражнений. • Продолжать развивать у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции. • Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения; • Развивать логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.
I	Обучение правильному толчку ног при прыжке на фитболе	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ личносно-ориентированная, разноуровневого обучения</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить правильной постановке ног и толчку при прыжке на фитболе на месте. • Обучать правильной постановке и толчку ног при прыжке на фитболе с продвижением. • Упражнять в умении выполнять перекаат с пятки на носок. • Совершенствовать навыки прыжков на фитболе на месте и с продвижением. • Развивать выносливость в прыжках посредством

			<p>игр и соревнований.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности. • Продолжать развивать навыки правильного дыхания при выполнении упражнений. • Развивать навыки диалогической речи в общении педагога и детьми. • Совершенствовать у детей логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.
II	Навыки выполнения упражнений из ИП, сидя на фитболе.	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ лично-ориентированная, разноуровневого обучения</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать навыки выполнения упражнений из ИП: <ol style="list-style-type: none"> 1) сидя на фитболе; 2) лежа на фитболе на спине; 3) лежа на фитболе на груди; 4) лежа на спине на полу, ноги на фитболе. • Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих. • Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья. • Продолжать развивать навыки диалогической речи в общении. • Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.

<p>III</p>	<p>Навыки выполнения упражнений совместно с партнером</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ, личносно-ориентированная, разноуровневого обучения</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Учить выполнять в паре со сверстниками танцевальные упражнения с использованием фитболов. • Развивать умение выполнять упражнения в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера. • Обучать выполнению упражнений в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера и музыкой. • Закреплять навыки выполнения танцевальных упражнений в паре. • Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих. • Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья. • Закреплять знания детьми знакомых считалок, потешек, закличек, используемых на занятиях. • Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.
-------------------	---	---	--

IV	Развитие физических навыков и умений.	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ, личносно-ориентированная, разноуровневого обучения</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Развивать умение выполнять упражнения в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера. • Совершенствовать навыки выполнения упражнений из разных ИП. • Развивать навыки прыжков на фитболе на месте и с продвижением. • Закреплять навыки сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры в сочетании с покачиванием на фитболе. • Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений. • Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья. • Закреплять у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции. • Закреплять у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.
----	---------------------------------------	---	--

V	Закрепление навыков и умений.	<p>Технологии: здоровьесберегающая, развивающая, ИКТ, личносно-ориентированная, разноуровневого обучения</p> <p>Методы: словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Совершенствовать навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе. • Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику и чувство ритма. • Учить детей оценивать свои движения и исправлять ошибки. • Закреплять навык оценивать свои достижения, корректировать недостатки, стремиться к качественному выполнению движений. • Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений. • Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья. • Закрепить у детей умение выполнять действия по словесной инструкции педагога. • Закреплять навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе.
---	-------------------------------	---	--

2.1.1. Формы работы.

- Занятия по физической культуре
- подвижные игры
- упражнения с предметом (фитболом)
- Игровые упражнения
- эстафеты
- физкультурно-спортивные развлечения
- разучивание считалок, закличек, стихов и т.д.
- ИОС
- Использование ИКТ
- Индивидуальная работа с детьми

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной образовательной общеразвивающей программы

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой программой

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
<p>Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей: <u>«Физическое развитие»;</u> «Социально-коммуникативное развитие»; «Познавательное развитие»; «Речевое развитие»; «Художественно-эстетическое развитие»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • наблюдение за детьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности (организованной и самостоятельной); • упражнения на разные группы мышц; • тестовые упражнения и задания, выявляющие умения и навыки; • Собеседование с медицинским персоналом о состоянии здоровья детей. 	2 раза в год	2 недели	сентябрь, май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

Месяц	Тема	Формы работы	Дополнительная информация
IX	1) «Чем полезен футбол». 2) Состояние здоровья детей.	1) Консультация для родителей. 2) Опрос родителей, сбор информации.	Совместно с мед.персоналом и воспитателями групп.
X	«Фитбольные мячи – какие и для чего».	Папка-передвижка.	
XI	«Нам на месте не сидится».	Открытое мероприятие с детьми.	На примере одной группы (старший дошкольный возраст).
XII	1) «Мой веселый, звонкий мяч!» 2) «Здоровый образ жизни»	Познавательная информация на стенд для родителей. Папка-передвижка.	
I	«Что нужно знать родителям о спорте?»	Буклет.	
II	«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»	Папка-передвижка.	
III	«Физическое развитие детей дошкольного возраста»	Буклет.	
IV	«Ловкие, смелые, сильные, умелые»	Открытое мероприятие с детьми.	На примере одной группы.
V	«Физическое развитие дошкольников летом»	Консультация для родителей.	

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Создание развивающей предметно-пространственной среды группы.

Образовательная область	Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)	Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы	
		Содержание	Срок (месяц)
Физическое развитие	спортивный зал	фитболы разных диаметров (по росту воспитанников)	сентябрь
Социально-коммуникативное развитие	спортивный зал	картотека считалок	октябрь
Познавательное развитие	спортивный зал	- детский стенд по ориентировке (право-лево, верх-низ, центр) -	сентябрь
Речевое развитие	спортивный зал	спортивные игрушки и инвентарь (описание предметов и их свойств)	сентябрь
Художественно-эстетическое развитие	спортивный зал	стихи о детях, играх, спорте	октябрь

**3.2.Методическое обеспечение образовательной деятельности
(список литературы, ЭОР, др.).**

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Социально-коммуникативное развитие	- Выготский Л. С. «Вопросы детской психологии». – СПб, 1997г.
Познавательное развитие	- Дыбина О.В. «Из чего сделаны предметы». – Москва, ТЦ «Сфера», 2004г. - Комратова Н.Г., Грибова Л.Ф. «Мир, в котором я живу». – ТЦ «Сфера», Москва, 2005г.
Речевое развитие	- Ушакова О.С., Струнина Е.М. «Методика развития речи детей дошкольного возраста». – Москва, «Владос», 2004г.
Художественно-эстетическое развитие	- составитель Стрельцова Л.Е. «Литература и фантазия». – Москва, «Просвещение», 1992г.
Физическое развитие	- Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». – СПб, «Речь», 2007г. - Волошина Л.Н. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ». – Москва, «ГНОМ и Д», 2004г. - Козак О.Н. «Летние игры для больших и маленьких». – СПб, «СОЮЗ», 1997г. - журнал «Дошкольное воспитание» №6 2005г., №7 2008г., №10 2008г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Критерии оценки

Психомоторное развитие по Озерецкому Н.О. и Гуревич Н.И.

- 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 – ребёнок 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 на прямой линии, руки – вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами находимся в течение 10 секунд. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

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

С – в течение 10 сек. Указательными пальцами горизонтально вытянутых вперёд рук ребёнок описывает в воздухе круги любого размера.

Д –на столе ставится картонная коробка размером 10x10, перед которой на расстоянии 5 см. раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. По сигналу педагога ребёнок укладывает как можно быстрее все монеты по одной в коробку, поочередно правой и левой рукой. Время выполнения для ведущей руки – 15 сек., для другой – 20 сек.

Основные движения

- 1 – ходьба
- 2 - бег
- 3 - прыжки
- 4 - лазание
- 5 - метание
- 6 - равновесие

Мониторинг физических качеств детей дошкольного возраста по футболу

№	Ф.И. ребёнка	Психомоторное развитие								Сформированность основных движений												
		А		В		С		D		1		2		3		4		5		6		
		н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						
8.																						
9.																						
10.																						
11.																						
12.																						
13.																						
14.																						
15.																						

Инструктор по физической культуре _____ (_____)

Физическое развитие.
Тематическое занятие по футболу
для детей младшего - среднего дошкольного возраста (3-5 лет).

Цель: закрепление умения выполнять упражнения в ИП сидя на футболе.

Задачи:

1. Упражнять в умении правильно принимать ИП.
2. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении движений.
3. Развивать координацию, ловкость, умение сочетать движения с музыкой.
4. Воспитывать эмоционально положительное отношение к занятиям физической культурой.

Организация: дети с футболами свободно по залу на достаточной дистанции друг от друга.

Музыкальное сопровождение: «Танец утят» (франц.народная песня); полька (любая); танцевальные мелодии; мелодия в спокойном темпе; мелодия со звуками природы.

Ход.

I. Вводная часть.

Ритмический танец «Танец утят».

ИП: сидя на футболе.

Короткий припев – ходить полным приседом вокруг мяча в одну и другую сторону.

Длинный припев – прокатывание мяча по диагонали либо «змейкой» по залу.

Танец-игра. (полька)

ИП: сидя на футболе.

С каждым повтором темп ускоряется.

- 1-2 – хлопки ладонями по коленям;
3-4 – хлопки в ладоши перед собой;
5-6 – «ножницы» (скрестные движения руками) справа;
7-8 – «ножницы» слева.
- 1-2 – хлопки в ладоши перед собой;
3-4 – хлопки в ладоши за спиной;
5-6 – руки вверх над головой, наклон вправо – хлопок;
7-8 – наклон влево – хлопок.
- 1-2 – хлопок под правой ногой;
3-4 – хлопок под левой ногой;
5-6 – все встали;
7-8 – все сели.

Игра повторяется несколько раз.

Игра «Что ты придумал?»

Под музыку дети легко бегают по залу; при остановке музыки придумывают движение с мячом из разных ИП.

II. Основная часть.

Сказка «Теремок».

Вдалеке в лесу за елкой,
На зелененьком пригорке
Стоит красивый теремок.

Упражнение «Теремок».

ИП: сидя на фитболе, ноги вместе, руки подняты над головой, пальцы рук чуть соприкасаются.

Стоит в поле теремок,
Он ни низок, ни высок.
Кто в теремочке живет?
Кто в невысоком живет?

Характерные движения руками – помешивание каши в котелке.

В теремке живут зверушки,
Варят кашу, варят щи.
Вот какие молодцы!

Упражнение «Мышка».

ИП: лежа на фитболе на животе, опираясь в пол руками, ноги согнуты в коленях.

Сохранение равновесия. Легкие покачивания.

Вот по полю мышка бежит,
Мышка-норушка,
Мышка-побегушка.
Увидала теремок,
Хочет к терему пройти,
Да вот мостик на пути.
Мостик сломанный лежит,
Надо мостик починить.

Упражнение «Мостик».

ИП: сидя на полу, упор сзади на ладони, ступни лежат на фитболе – «сломанный мостик».

Поднять таз, упираясь ладонями в пол, ступнями на фитбол – «починили».

Пришла мышка-норушка к теремку.
А за нею друг за дружкой
Скачут заяц и лягушка,
К теремку они спешат.
Появился первым зайка,
А за ним на порог
И лягушка прыг-да-скок:
«Прыг-да-скок, прыг-да-скок,
Нас пустите на порог!»

Упражнение «Зайчик».

ИП: сидя на фитболе.

Прыжки из полного приседа с постукиванием по фитболу.

Упражнение «Лягушка».

ИП: лежа на фитболе на животе, обхватив мяч согнутыми ногами, руки на полу.

Пружинящие покачивания.

Стали они жить вместе.
Вот красавица лиса,
У ней шуба хороша.
К теремочку подкралась,
На крылечко взобралась.
Высоко залезла ловко,
Ну и хитрая плутовка!

Упражнение «Лиса».

ИП: лежа правым/левым боком на фитболе.

Держать прямые ноги навесу.

Волк подкрался незаметно,
Прыгнул в теремок он метко.

Упражнение «Волк».

ИП: сидя на фитболе.

Балансирование на мяче с характерными движениями рук.

Вот медведь к нам идет,
Нас играть с собой зовет.

Упражнение «Медведь».

ИП: зажав фитбол между ногами, руки полукругом перед собой.

Ходьба на внешнем своде стопы.

Мишка, Мишенька, дружок,
В теремок ты не ходи,
Домик наш ты не дави.
Живут весело зверюшки –
Заяц, мышка, волк, лиса.
Вот какие чудеса!

Игра «День-ночь».

III. Заключительная часть.

Релаксационно-танцевальный комплекс.

ИП: сидя на фитболе.

Имитационные движения руками под текст.

В сказочном дворце
На высоком крыльце
Звучит грозный указ,
Добрым молодцам наказ:
«Кто сумеет станцевать
Так, как гусли нам велят,
Тот и будет помогать

Нашим царством управлять.
Гусли, гусли-самогуды,
Распевают песни всюду.
Раз готовы вы, друзья,
Танцевать нам всем пора!

Движения под ритмичную музыку.

ИП: сидя на фитболе.

- «Танцуют» мышцы плеч и рук.
Вот и музыка звучит,
А народ все ждет, стоит.
Ой, пустились плечи в пляс!
Веселей еще хоть раз!
Пальцы, локти скачут вместе,
А народ стоит на месте.
Пляска стала затихать,
Тише музыка играть.
- Смена ритма. «Танцуют» мышцы ног.
Ноги стали просыпаться,
Просыпаться, подниматься.
Пятки, пальцы и колени
Заплясали, как хотели.
Как им весело плясать!
Только стали уставать.
- Смена ритма. «Танцуют» мышцы живота.
Рад живот поупражняться,
Научился напрягаться.
Вдох и выдох, покрутись,
Лежебока, эй, проснись!
- Смена ритма. «Танцуют» мышцы плеч.
Вот поднялись наши плечи,
Выше, выше, резче, резче!
Стали плечи затихать,
Затихать и засыпать. (спокойная музыка)
- Смена ритма. «Танцуют» мышцы лица.
Щеки, носик в пляс пошли,
Брови нежно подними.
Губы вытянулись в трубку,
Потанцуй еще минутку.

Педагог выбирает ребенка, который старался, был внимательным. Ребенок показывает любые движения для всего тела.

Вновь народ стоит и ждет:
Что нам музыка споет?
Ты, помощник, выходи,
Общий танец покажи.

Ритмичная музыка, все танцуют, повторяя движения за ведущим. Затем педагог предлагает всем двигаться по собственному усмотрению, как хочет тело.

IV. Спокойная музыка. Дети на месте плавно двигаются под нее.

Упражнение на расслабление.

ИП: лежа на фитболе, расслабленно.

А теперь все отдыхаем,

Отдыхаем и мечтаем

О волшебных берегах,

О невиданных краях.

Спокойная музыка со звуками природы.

Физическое развитие.

Занятие по футболу «По следам смешариков»
для детей дошкольного возраста (5-7 лет).

Цель: коррекция нарушений осанки посредством упражнений на гимнастических мячах (фитболах).

Задачи:

1. Формировать навык держать правильную осанку, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на фитболах.
2. Закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболе.
3. Упражнять в прокатывании мяча с попаданием в цель.
4. Развивать выносливость, координацию движений и глазомер.
5. Воспитывать чувство товарищества, вызвать у детей положительный эмоциональный отклик.

Оборудование и инвентарь: фитболы и кегли по количеству детей, ребристая доска, тонкий канат, массажный коврик; следы, карта.

Ход.

I. Вводная часть.

- Построение в шеренгу. Показ карты, объяснение темы.
- Ходьба:
 - на носках, руки в стороны;
 - на пятках, руки в замке за спиной;
 - по ребристой доске, руки в стороны;
 - по канату (на полу) способом «елочка» и «мишка»;
 - по массажному коврику;
 - по следам.
- Бег «змейкой» между кеглями. По сигналу (свисток) остановка, упражнение «лодочка».
- Ходьба, дыхательные упражнения (надует смешариков, подарим гостям).

II. Основная часть. ОРУ на фитболах.

- Перекаты.

ИП: сидя на фитболе, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая.

1-2 – перекаты стопами с пятки на носок и обратно.

Повторить 15 раз.

- «Совунья».

ИП: сидя на фитболе, стопы на полу, руки на бедрах, спина прямая.

1 – поворот головы вправо;

2-3 – поворот головы влево, медленно, описать носом круг;

4 – ИП.

Повторить 6-8 раз.

- «Нюша загорает».

ИП: лежа на животе на фитболе с опорой на стопы и ладони.

1 – поднять прямую правую ногу;

2 – ИП;

3-4 – то же левой ногой.

Ноги поднимать и опускать медленно с задержкой наверху.

Повторить 6-8 раз.

- «Ежик на качелях».

ИП: лежа на животе на фитболе с опорой на стопы и ладони.

1-2 – справа налево.

Опора на ладонь и ступню.

Повторить 8-9 раз.

- «Бараш мечтает».

ИП: лежа на фитболе на спине, ступни на полу, руки расслаблены.

1-2 – прокатывание назад, вперед.

Туловище расслаблено.

Выполнение 40 сек.

- «Пловцы».

ИП: стоя на коленях перед фитболом с опорой на него грудной клеткой.

1 – прокатить мяч вперед, выполняя руками движения пловца.

2 – ИП.