Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 компенсирующего вида
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

Принята:
Решением Педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

Утверждена:
И.о. заведующего ГБДОУ д/с № 45
_____Л.В. Фомина

Приказ № 61/1-ОД от 31.08.2026 г.

Согласована
С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей)
Протокол № 1 от 31.08.2026 г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 45 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика»

Срок реализации: 1 год
Разработчик: Шаршакова З.Э
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
1.1	Направленность программы	3
1.2	Актуальность программы	3
1.3	Отличительные особенности программы	4
1.4	Адресат программы	5
1.5	Цель и задачи реализации программы	5
1.6	Принципы при реализации программы	6
1.7	Условия реализации программы	7
1.8	Планируемые результаты программы	7
2.	Учебно-тематический план	8
3.	Календарный учебный график	9
4.	Содержание программы	9
5.	Календарно-тематическое планирование	12
6.	Оценочные и методические материалы	33
7.	Материально-техническое обеспечение.	34
8.	Литература	34
	Приложения	35

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Программа «Фитбол-гимнастика» - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на физическое развитие детей с ОВЗ (задержкой психического развития, интеллектуальной недостаточностью легкой степени), разработана на основе нормативных и нормативно-методических документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Постановление Правительства РФ от 15.08.2013г. №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг».

6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15. 05. 2013 г. № 26).

Программа позволяет обеспечить удовлетворение образовательных запросов родителей (законных представителей), чьи дети посещают дошкольное учреждение.

1.2 Актуальность Программы

Актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы и России. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются 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, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию 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.

Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и формирует красоту движений, пластичность, умение владеть своим телом, слышать и передавать в движениях музыкальный ритм; снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа по фитбол-гимнастике является авторской, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнесса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики, стретчинга и др.).

Занятия по программе «Фитбол-гимнастики» проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня с детьми старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития и легкими интеллектуальными нарушениями. Группа 8 человек.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Комплексы упражнений на мячах могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития пластики и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

В процессе занятий широко используется музыкальное сопровождение. Музыка оказывает общеразвивающее влияние на детей и создает благоприятный эмоционально положительный фон для их деятельности.

Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других

аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Фитбол-гимнастика - это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (от 5-ти до 7-ми лет). Занятия проводятся по запросу родителей (законных представителей) воспитанников.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий, материально-технической базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение. Данный вариант программы может быть использован для учащихся, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности.

1.5. Цель и задачи реализации программы

Цель программы - развитие и коррекция двигательной и речевой сферы, формирование правильной осанки, профилактика и коррекция нарушений осанки у дошкольников. А также целенаправленность на художественно-эстетическое воспитание детей; повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья; создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка.

Задачи по реализации программы:

1. Оздоровительно-коррекционные задачи.

• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

• Формировать и закреплять навык правильной осанки.

• Содействовать профилактике плоскостопия.

• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

• Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося.

• Развивать мелкую моторику рук.

• Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

2. Образовательные задачи.

• Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.

• Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся.

• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

• Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

• Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

3. Воспитательные задачи

• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

• Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

• Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

• Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.6. Принципы при реализации 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 соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим 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.

1.7. Условия реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю с детьми с задержкой психического развития и легкими интеллектуальными нарушениями старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Количество детей в группе 8 человек.

Форма проведения занятий – групповая с индивидуальным подходом к каждому ребенку.

Продолжительность занятий - 25 минут.

Срок реализации программы - один учебный год (с октября по май).

Учебно-тематический план каждого учебного года включает в себя 64 занятия.

Форма подведения итогов реализации программы – итоговое открытое занятие для родителей, фото и видео отчеты.

Структура занятий:

I. Вводная часть. Эмоциональный настрой на занятие.

II. Основная часть. Основные виды движений, которые учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей.

III. Заключительная часть. Расслабление. Рефлексия.

Для успешной реализации программы обеспечиваются следующие психолого-педагогические условия:

1) уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;

2) использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);

3) построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

4) поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом;

5) поддержка инициативы и самостоятельности детей;

6) возможность выбора детьми участников совместной деятельности и общения;

7) поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья.

См. приложение 1. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

1.8. Планируемые результаты

Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Результатом работы с использованием фитбол – мячей является:

- Развитие у детей физических качеств и умений (силы, координации, гибкости, ловкости и т.д.)

• Умение контролировать правильную осанку при выполнении упражнений на фитболах.

• Владеть основными приемами само страховки при выполнении упражнений на мяче.

• Выполнение основных исходных положений на мяче, основные движения (броски, ловля, отбивание)

• Развитие чувства ритма, согласованности движения с музыкой.

Формы и методы педагогической диагностики:

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	**Этапы (период проведения)**	**Содержание**	**Кол-во часов**
1.	Ознакомительный (Октябрь)	Освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола. Рекомендуемые упражнения: - прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.; - различные способы передачи мяча друг другу; - броски фитбола вверх, друг другу; - различные способы отбивания мяча об пол; - игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и т.д.	4
2.	Подготовительный (Октябрь-Ноябрь)	Определение исходного состояния координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей; Обучение правильной посадке на фитболе; Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере; Обучение различным исходным положениям на мяче (животе и спине)	12
3.	Основной тренировочный (Декабрь-Март)	Укрепление мышечного корсета (приложения 3-8); Увеличение гибкости и подвижности в суставах (приложение 9); Развитие координации движений и функции равновесия	32
4.	Заключительный (Апрель-Май)	Совершенствование выполнения упражнений; Закрепление достигнутых результатов; Проведение итогового контроля	16
ИТОГО			**64**

3. Календарный учебный график

Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.10.2026	31.05.2027	34	64ч	2 занятия в неделю по 25 минут

4. Содержание программы

Программа включает в себя четыре этапа:

I. Ознакомительный (октябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и.т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и.т.д.

II. Подготовительный (октябрь – ноябрь)

Задачи подготовительного этапа - *о*пределить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

1. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и - опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и.т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

2. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.
- Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)

3. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и.т.д.);

Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (декабрь – март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи;
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна;
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.

2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

3. Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;

2. Закрепление достигнутых результатов;

3. Проведение итогового контроля.

Схема построения занятия

Занятия фитбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 25минут. Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5 мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд,

приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д. В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение, сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (15 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения. В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя. В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 5), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений (приложение 2).

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

Способы дозировки физических упражнений

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

Средства фитбол - гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.),
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки),
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики),
- Профилактико-коррегирующие 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.

5. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание занятия	Планируемые результаты
	Октябрь	
1	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ без предметов. Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. П/и «Догони мяч», «Боулинг» Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	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. 6. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ без предметов. Игр. упр. «Вперёд с мячом», «Толкни и догони», «Передача мяча по замкнутому кругу», «Подбрось и поймай», «Отбей и поймай» П/и «Догони мяч», «Боулинг» Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	
3	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Легкий бег в обход, змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. 1. И.п.-о.с.руки опущены, фитбол на полу, поднять фитбол вверх, посмотреть на него и опустить. Повторить 6-8 раз. 2. И.п.- «ноги узкой дорожкой», фитбол лежит у правой ноги, перенести его над головой и положить к левой ноге. Повторить 5- 6 раз. 3. И.п.-о.с. фитбол лежит на полу. Прокатить его вокруг себя. 5- 6 раз. 4. И.п.-то же. Присесть, вытянутые руки положить на фитбол. 6-8 раз. 5. И.п.-о.с. руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться, руками попружинить по нему, выпрямиться. Повторить 5- 6 раз. 6. И.п.- то же. Подскоки вокруг фитбола. Повторить 5- 6 раз ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. 1 упр. - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упр. – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Гусеница”. Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» Релаксация «Вибрация»	
4	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией движений (медведь, уточка и др.). Легкий бег в обход, змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. Игр.упр. «Вперёд с мячом», «Волчок», «Колобок», «Подбрось, поймай»,	

	«Поймай мой мяч после отскока» ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. 1 упр. - выполнение заданий для рук, сидя на фитболе. П/и «Тучи и солнышко». Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» Релаксация «Вибрация»	
5	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток - ходьба спиной, два свистка - на носках, руки за головой, локти отведены назад, три свистка - ходьба боком, приставным шагом. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. 1. И.п. – сидя на фитболе, руки к плечам. 1 – руки на фитбол; 2 – вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз. 2. И. п.– стоя лицом к фитболу, руки за спину, ноги врозь. 1–2 – наклон вперед не сгибая ног, ладони на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение (повторить 5 раз). 3. И. п. – сидя на фитболе, руки с двух сторон на фитболе сбоку. 1–2 – правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой (3–5 раз). 4. И. п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1–2 – наклон вперед, рукой коснуться правой ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (3–4 раза). 5. И. п.– сидя на полу спиной к фитболу, придерживая фитбол руками. 1–2 – выпрямить ноги; 3–4 – согнуть ноги (повторить 4–6 раз). 6. Подскоки с ноги на ногу вокруг фитбола и ходьба на месте. Смена направлений. 7. Повторить упражнение 1. 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 врассыпную 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 «Противоположные движения». Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» Релаксация «Вибрация»	
6	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений пятого занятия ОВД 1. И.п. - 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. И.п. - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. И.п. - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол вперед-назад. П/и «Горячий мяч». Ходьба по массажным дорожкам. Дых. гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация»	
7	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая	

	правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. 1. И.п. о.с.- руки на поясе. Повороты головой в стороны. 5- 6 раз. 2. И.п. - Сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Повторить 5- 6 раз. 3. И.п.- то же. Наклоны вперед, ноги врозь. Повторить 5- 6 раз. 4. И.п. о.с.- фитбол впереди на полу. Лечь на живот на фитбол, руками коснуться пола. Повторить 5- 6 раз. 5. И.п. о.с.- руки на поясе, поднять ногу и поочередно поставить стопу на фитбол. Повторить 5- 6 раз. 6. Прыжки перед фитболом с чередованием ног. ОВД. Упражнения с фитболом: 1. и.п. лежа на спине, ноги на фитболе. Ногами обхватить фитбол, сгибая колени и сжать его. Повторить 5- 6 раз. 2. и.п. лежа на спине, фитбол в руках. 3. И.п. Лежа на спине на полу. Передача фитбола. 4. Учить выполнять махи прямыми ногами вверх фитбола из рук в ноги и наоборот. Повторить 5- 6 раз. П/и «Быстрый и ловкий». Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» Релаксация «Вибрация»	
8	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки вверх, на пятках, руки на пояс, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой в чередовании с ходьбой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия 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. И.п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. И. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Противоположные движения». Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» Релаксация «Вибрация»	
	Ноябрь	
1	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. 1.И.п. Сидя на фитболе, руки опущены. Наклоны головы в стороны. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. то же. Поднять руки в стороны. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. сидя на фитболе, руки в стороны. Повороты в правую и левую стороны. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. лежа на полу, ноги на фитболе. Поднять таз от пола. 6-8раз. 5. И.п. сидя на полу лицом к фитболу, разгибая колени выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Повторить 5- 6 раз. 6. Прыжки на фитболе на месте. Повторить 6-8 раз. 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	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-

	перекат 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”. Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. 5. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.
2	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия 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 врассыпную 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» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	
3	Построение в шеренгу. Ходьба в обход, фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Ходьба на носках фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. (тоже самое в обратном направлении). Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. 1. И.п. руки на поясе. Повороты головы в правую, левую стороны. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. то же. Наклоны вперед, ноги врозь. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. Лежа на животе на фитболе, руки касаются пола, ноги вытянуты. Покачивание вперед-назад. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. руки на поясе. Поднять ногу, поставить стопу на фитбол, поочередно меняя ноги. Повторить 6-8 раз. 6. Прыжки на двух ногах (вместе-врозь). Повторить 6-8 раз. ОВД 1. И.п. сидя на фитболе, отрывая ноги от пола учить сохранять равновесии, в и.п. сидя на фитболе, отрывая ноги от пола, балансируя руками. 2. И.п. лежа на фитболе. руки в упоре на полу, учить выполнять «шаги» руками вперед-назад, и.п. лежа на фитболе. руки в упоре на полу. 3. И.п. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Учить выполнять махи прямыми ногами вверх П/и «Зайцы и волк» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	
4	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток - ходьба спиной, два свистка - на носках, руки за головой, локти отведены назад, три свистка - ходьба боком, приставным шагом. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия	

	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 фитбола вперед-назад. П/и“Быстрый и ловкий” Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дых.гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок»	
5	Построение в шеренгу. Ходьба в обход, фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Ходьба на носках фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. (тоже самое в обратном направлении). Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. «Хлопок». И. п.– стоя лицом к фитболу. 1–2 – руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать: «Хлоп»; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз). «Дотянись». И. п. – сидя на фитболе, ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох. 1–2 – руки через стороны вверх. Наклон вперед, коснуться носков – выдох; 3–4 – вернуться в исходное положение – вдох (3–5 раз). «Приседание». И.п. – стоя лицом к фитболу. 1–2– поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3–4–вернуться в исходное положение (6 раз). «Поворот». И. п.– спиной к фитболу, руки на пояс. 1–2 – поворот направо, правой рукой коснуться фитбола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево. Ноги не сгибать, смотреть в сторону поворота (3–4 раза). «Ноги врозь». И. п. – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола (4–6 раз). «Шаги и прыжки». И. п.– стоя боком к фитболу. Сделать 10–12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (3–4 раза). Игр. упр. «А часы идут, идут!» ОВД. 1. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, подкатывать мяч стопами к ягодицам. 2. Из положения лёжа животом на мяче, поочерёдно поднимать и опускать ноги, согнутые в коленном суставе под углом 90°. 3. Из положения лёжа на спине переходить в положение сидя, фитбол вперёд. П/и «Дракон кусает хвост» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	
6	Построение в шеренгу. Ходьба с имитацией животных (крокодил, лиса). Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений пятого занятия 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. И. п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. И. п.- 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». Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	
7	Построение в шеренгу. Ходьба в обход, фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Ходьба на носках фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. (тоже самое в обратном направлении). Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ «Шагают пальцы». И. п. – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз). «Насос». И. п.– сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в и. п. (повторить 3–4 раза). «Работают ноги». И. п.– сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в и. п. То же левой ногой; 3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (п3–4 раза). «Посмотри на руки». И. п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – вернуться в и. п. То же – влево (повторить 3–4 раза). «Спрячемся». И. п. – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и. п. (повторить 6 раз). «Высоко». И. п. – стоя рядом с фитболом. 1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вернуться в и. п. (3–4 раза). ОВД 1.И.п. сидя на фитболе. Выполнить самостоятельные покачивания на фитболе. 2. И.п. Сидя на фитболе. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола, с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. 3. Игр.упр. «Догони фитбол» (прыжки на двух ногах). П/и «Ловишки с фитболом». Ходьба по массажным дорожкам. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»	
8	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток - ходьба спиной, два свистка - на носках, руки за головой, локти отведены назад, три свистка - ходьба боком, приставным шагом. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия ОВД 1.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. 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. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и “Паровозик”. Ходьба по массажным дорожкам. Дых. гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно». Релаксация «Цветок».	

Декабрь		
1	Построение в шеренгу, ходьба в обход, фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе- Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. 1. И.п. о.с. руки опущены, фитбол на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. ноги уже плеч, фитбол на полу у правой ноги. Перенести его над головой в вытянутых руках положить у левой ноги. 5-6 раз. 3. И.п. о.с. фитбол на полу, прокатить его вокруг себя. 5-6 раз. 4. И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол. Вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. 5. И.п. о.с. руки на поясе, фитбол на полу. Наклониться вперед, руками попружинить фитбол, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. ОВД 1. Продолжать учить сохранять равновесие, в и.п. сидя на фитболе, оторвать ноги от пола, балансируя руками, вернуться в и.п. 2. И.п. стоя на четвереньках. Ползание на четвереньках, толкая фитбол головой. 3. И.п. о.с. Прыжки на фитболе через шнур лежащий на полу. П/и «Кто быстрее займет фитбол» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	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. 6. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
2	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег. Построения в две колонны. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ (Упражнения с одним фитболом в парах). 1. И.п. стоя лицом друг к другу с фитболом в руках. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. то же. Поочередно выпрямлять руки. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. то же. Выполнять поочередные приседания. 5-6 раз. 4. И.п. сидя лицом друг к другу. Фитбол между стопами. Поднять фитбол (невысоко), опустить. Повторить 5-6 раз. 5. Прыжки друг за другом вокруг фитбола удобным способом. 3 раза. ОВД 1.Отбивание фитбола двумя руками на месте и в движении. 2. Самостоятельные покачивания в и.п. лежа на животе на фитболе с заданиями для рук. 3.Упражнение с фитболами из и.п. лежа на спине, ноги на фитболе: -обхватить фитбол ногами, согнуть колени, сжать фитбол, -ходьба по фитболу вперед-назад, вправо-влево. 4. Произвольные прыжки сидя на фитболах. П/и «1,2,3 - кто быстрее догони». Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
3	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением заданий на внимание. Бег. Построения в две колонны. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Повторяется комплекс упражнений второго занятия. 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: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и. п.	

	П/и «Бусинки» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
4	Построение в шеренгу, ходьба в обход, фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок от себя фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, через центр, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в и. п.; приставной шаг в сторону: из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. 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. П/и «Птички в гнездышках» Упражнения для профилактики плоскостопия. Перекладывание мелких предметов ногами. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
5	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. 1. И. п. – сидя на фитболе, руки к плечам. 1–3 – круговые движения согнутых в локтях рук; 4 – вернуться в и. п. (6 раз). 2. И. п. – сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1–2 – наклон вправо к ноге; 3–4 – вернуться в и. п. То же – влево (повторить 3–4 раза в каждую сторону). 3. И.п. – лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же левой ногой (повторить 3–4 раза в каждую сторону). 4. И. п.– сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1–4 – переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитбол; 5–8 – вернуться в и.п. (повторить 6 раз). 5. И. п. – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. 1–2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3–4 – вернуться в и.п. (6–8 раз). 6. И. п. – сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – вернуться в и. п.; 3–4 – то же в другую сторону (повторить 3–4 раза в каждую сторону). ОВД. 1. Прокатывание фитбола по гимнастической скамейке. 2. Прыжки с фитболом в руках. 3. Прыжки на фитболе «змейкой» между предметами. 4. Передача фитбола из рук в ноги и наоборот лежа на спине, фитбол в вытянутых рука над головой. П/и «Ловишка на фитболе». Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
6	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Повторяется комплекс упражнений пятого занятия. 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 разных	

	положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата». Ходьба по массажным коврикам. Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
7	Построение в шеренгу. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. 1.И.п. о.с. фитбол в руках перед грудью. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. сидя на фитболе. Поднять и опустить плечи. 6-8 раз. 3. И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол внизу в опущенных руках. Повороты в стороны поочередно, руки прямые. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. сидя на фитболе, ноги вместе, руки опущены в упоре на фитболе. Поочередно поднять ноги. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. о.с. фитбол на полу. Наклониться и прокатить фитбол поочередно в правую и левую стороны.Повторить 6-8 раз. 6. Прыжки поочередно на одной ноге вокруг фитбола. 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 и. п. П/и «Веселые зайчата». Игр. упр. «Сборщик». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
8	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег с захлестом. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия. ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина д/б на прямой линии. 2. И. п. — 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. П/и «Веселые зайчата». Игр. упр. «Сборщик». Дыхательная гимнастика «Ушки». Релаксация «Земля»	
Январь		
1	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. И.п. о.с. фитбол в руках перед грудью. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. сидя на фитболе. Поднять и опустить плечи. 6-8 раз. 3. И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол внизу в опущенных руках. Повороты в стороны поочередно, руки прямые. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. сидя на фитболе, ноги вместе, руки опущены в упоре на фитболе. Поочередно поднять ноги. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. о.с. фитбол на полу. Наклониться и прокатить фитбол поочередно в правую и левую стороны. Повторить 6-8 раз. 6. Прыжки поочередно на одной ноге вокруг фитбола.	1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на

	Игр.упр. «Любопытная Варвара» 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. И. п. — 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. П/и «Кенгуру», «Паровозик». Игра малой подвижности «Чудесный шарик» Дых. гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!»	фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности 6. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
2	Построение в шеренгу, ходьба в обход, фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. ОВД 1. Ходьба по гимнастической скамейке с фитболом на голове, поддерживая руками. 2. Перебрасывание фитбола друг другу разными способами. 3. И.п.стоя в упоре на одном колене, боком к фитболу. Выполнить медленные пружинистые покачивания. П/и «Кто быстрее возьмет фитбол». Игра малой подвижности «Чудесный шарик» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
3	Построение в шеренгу, ходьба. Ходьба с имитацией животных (обезьянка, лиса) Бег. Построение в две колонны. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Упражнения выполняются в парах с одним фитболом. 1. И.п. дети, стоят лицом друг к другу, держат фитбол перед собой. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. то же. Поднять фитбол в правую и левую стороны, поочередно, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. то же. Поочередно прижать фитбол к груди и выпрямить руки. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. сидя, лицом к друг другу, фитбол зажат стопами. Одновременно поднять фитбол (невысоко), опустить. 6-8 раз. 5. Прыжки на фитболе и вокруг него поочередно. 6-8 раз. ОВД. 1. И.п. Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. 2. И.п. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. 3. И.п.То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх, удерживая равновесие. П/и «Ловишки на фитболе». Игра малой подвижности «Гонка мячей» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
4	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на	

	фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. Сидя на мяче, наклоны головы вперёд, назад 2. Из и.п. стоя поднимать фитбол вперёд и опускать. 3. Из и.п. стоя поднимать фитбол вверх и опускать. 4. Лёжа на спине на фитболе ноги в упоре на стопы, сгибать и разгибать ноги в коленях. 5. Из положения лёжа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, поочерёдно поднимать и опускать ноги. 6. Из и.п. лёжа животом на мяче, одновременно поднимать и опускать ноги. Игр. упр. «Мы прекрасно загораем», «Слон». ОВД. 1. Из положения лёжа животом на мяче, подняв ноги от пола выполнять вертикальные «ножницы». 2. Из положения лёжа на спине на фитболе приподнимать и опускать голову и плечевой пояс. П/и «Найди свой мяч». Игра малой подвижности «Чудесный шарик» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
5	Построение в шеренгу, ходьба. Ходьба с имитацией животных (обезьянка, лиса) Бег. Построение в две колонны. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и. п. 2. И. п. - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. И. п. - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Догони мяч». Игра малой подвижности «Гонка мячей» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
6	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, лёгкий бег прокатывая фитбол в обход, между предметами, уходя направо (налево) остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений четвертого занятия. 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; П/и «Веселые зайчата». Игра малой подвижности «Гонка мячей». Дых. гимнастика «Воздушный шар». Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
7	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения.	

	«Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. «Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2. «Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Вращение согнутых рук, одна перед другой. 3. «Часики». И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. «Ленивец». И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) 5. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить, лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. 6. «Пловец». И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п. (6раз) 7. «Волна». И.п: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1-прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п.(5раз) 8. «Силач» И.п: сидя на пятках, держать мяч руками. 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и.п.(5раз) 9. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах, лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно. 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. П/и «Птички в гнездышках». Игра малой подвижности «Гонка мячей» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
8	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба высоко поднимая колено, носок на себя фитбол вперёд - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Лёгкий бег в обход, прокатывая фитбол, остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия. 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. И. п. — 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. П/и «Птички в гнездышках». Игра малой подвижности «Гонка мячей» Дых. гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»	
Февраль		
1	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. 1. И.п.сидя на фитболе, руки опущены. Поочередно поднимать плечи. Повторить 6-8 раз	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с

	2. И.п. то же, руки в стороны. Поочередно выставлять ноги вперед на пятку. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередные махи прямыми ногами вверх. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. то же, фитбол лежит на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть, положить его на ноги. Повторить 5-6 раз. 6. И.п. сидя на фитболе. «Пружинки» на фитболе на месте. 6-8раз. 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; 2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; П/и «Жуки». Дых. Гимн. «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»	использованием фитбола. 2. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 5. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 6. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
2	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки зв головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений второго занятия. 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; 2. и.п. — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. и.п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. П/и «Веселые зайчата». Дых. гимнастика «Ветер». Пальч. гимнастика.	
3	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. Музыкально-ритмические движения. 1. И.п.о.с.Поднимать фитбол вверх. 2. И.п. то же. Круговые вращения фитбола перед собой и в стороны. 3. И.п.о.с. Приставные шаги в стороны, фитбол вверху, с приседанием. 4. И.п.Сидя на фитболе: разводить руки вперед, вверх, в стороны; поочередно поднимать ноги вперед, в стороны; наклоны вперед, одновременно руки вытянуть вперед; наклоны в стороны, руки вытянуть поднять вверх. 5. Подскоки вокруг фитбола. ОВД. 1. Прокатывание мяча «змейкой» между предметами. 2. Игр. упр. «Попади в обруч». 3. И.п. Сидя на полу, спиной к фитболу, руки положить на фитбол. Опираясь на него поднять таз, выпрямить ноги. П/и «Ловишка с фитболом». Дых.гимнастика «Ветер». Пальч. гимнастика	
4	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. ОВД. Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» П/и «Паровозик». Дых. гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика	

5	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. 1. «Буратино» И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 1-поворот головы вправо; 2-3-медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому. 4- и.п. 2. «Колёса» И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. Вращение согнутых рук, одна перед другой. 3. «Часики». И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. 4. «Ленивец». И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз) 5. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить, лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной. 6. «Пловец». И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. 1- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца; 2- и.п. (6раз) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно. 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 и. п. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»	
6	Построение в шеренгу Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег «змейкой». Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений пятого занятия. ОВД. 1. И.п. Лежа на спине. На полу, ноги согнуты в коленях в упоре на фитболе, руки над головой. Поднять верхнюю часть туловища, руками коснуться колен, вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. стоя на коленях, Грудь в упоре на фитболе, руки согнуты в локтях на фитболе. Выполнить отжимание от фитбола. Повторить 5-6 раз. 3. И.п. сидя на полу, спиной к фитболу , руки на фитболе. Опираясь на него поднять таз, выпрямить ноги. Повторить 5-6 раз. П/и «Найди свой фитбол». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»	
7	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики). ОРУ. 1. Сидя на мяче, повороты головы направо, налево; наклоны вперёд, назад. (6 раз) 2. Из и.п. стойка ноги врозь, фитбол вверх выполнять наклоны вправо, влево. (по 5 раз) 3. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклоны вперёд, фитбол вперёд, назад, фитбол вверх. (по 5 раз) 4. Из и.п. стойка на коленях, руки на фитболе, отставляя одну прямую ногу	

	в сторону, откатывать фитбол вперёд на вытянутые руки, прогибаться и возвращаться в и.п. 5. Из и.п. лёжа на спине на полу, голени под углом 90 ° на мяче, поднимать и опускать таз. 6. «Волна». И.п: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче. 1-прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться. 2- И.п. (5раз) 7. «Силач» И.п: сидя на пятках, держать мяч руками. 1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него; 2-и.п.(5раз) 8. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах, лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку. ОВД. 1. лёжа животом на мяче, руки и ноги в упоре на полу, приподняв голову и руки от пола, выполнять вертикальные «ножницы» руками. 2. Из и.п. лёжа спиной на фитболе в руках мяч d =18-20см. Перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. 3. Из и.п. лёжа спиной на фитболе руки в крылышки, перейти в положение сидя на фитболе, затем в и.п. П/и «Необычный паровоз» Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»	
8	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Боковой галоп. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Маша и медведь» (Кукутики). ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия. ОВД. 1.И.п. Лежа на спине по полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. И.п. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней ступнёй в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. 3. И.п. То же, при накате одноименной рукой и ногой, удерживая равновесие. Игра-эстафета «Кто быстрее возьмет фитбол». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Этот шарик не простой»	
Март		
1	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. И.п. руки опущены, фитбол лежит на полу. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, опустить. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. ноги поставить «узкой дорожкой», фитбол положить у правой ноги. Перенести его над головой, положить к левой ноге. Повторить 5-6 раз. 3. И.п. о.с. фитбол лежит на полу. Прокатить фитбол вокруг себя. Повторить 5-6 раз. 4. И.п. то же. Присесть, руки положить на фитбол. Повторить 5-6 раз. 5. И.п. о.с. руки на поясе, фитбол лежит на полу. Наклониться вперед, руками попружинить на фитбол, выпрямиться. Повторить 5-6 раз. 6. И.п. то же. Прыжки вокруг фитбола. ОВД. 1. И.п.сидя на полу, спиной к фитболу, руки на фитболе. Опираясь на фитбол поднять таз, выпрямить ноги. Повторить 5-6 раз 2. И.п. в упоре лежа на животе на фитболе, сгибая ноги подкатить фитбол к груди. Повторить 5-6 раз. 3. И.п. то же, опираясь на фитбол одной ногой. Повторить 5-6 раз. 4. Эстафета «Прокати фитбол через препятствия» П/и «Цапля и лягушки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальч. гимнастика «Зайцы»	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе - ходьба в обход, выполняя	

	подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе - бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. ОВД. 1.Игр. упр. «Кто дольше продержится на фитболе без опоры?» 2. И.п.стоя на коленях, лицом к фитболу, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Повторить 5-6 раз. 3. И.п. то же, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. Повторить 5-6 раз. П/и «Вдвоем на фитболе» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальч.гимнастика «Зайцы»	4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
3	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Музыкально-ритмические движения. К разученному комплексу добавляются движения: -повороты вокруг себя, фитбол держать над головой; 5-6 раз. -сидя на фитболе, переступая повернуться вокруг себя; 5-6 раз. -ходьба вокруг фитбола с подниманием и опусканием плеч; 5-6 раз. -прокатывание фитбола вокруг себя; 5-6 раз. -подпрыгивание на фитболе. 5-6 раз. ОВД. 1. И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз. 2. Игр. упр. «Кто выше подбросит?» Повторить 5-6 раз. 3. И.п.лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 5-6 раз. П/и «Необычный паровоз» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальч.гимнастика «Зайцы»	
4	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Игровые задания: «Кто дальше бросит», «Кто дольше продержится на фитболе», «Кто дольше продержит фитбол на голове». Эстафеты: «Кто быстрее на фитболе». «Передай фитбол». «Кто быстрее прокатит фитбол через препятствия «Доставь пакет». ОВД. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. П/и «Кенгуру». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»	
5	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. ОВД. 1.И.п. Лежа на спине по полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. И.п. Сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней ступнёй в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. 3. И.п. То же, при накате одноименной рукой и ногой, удерживая	

	равновесие. П/и «Кенгуру». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»	
6	Построение в шеренгу - ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу принимая и.п. сидя на фитболе - ходьба в обход, выполняя подкидывание фитбола вверх и ловлю его двумя руками - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе - бег вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч, по сигналу (два хлопка в ладоши) меняя направление и руку - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений четвертого занятия. ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно. 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 и. п. П/и «Паровозик» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо». Пальч. гимнастика «Зайцы»	
7	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: ходьба на носках, руки вверху; ходьба на пятках, руки за головой; ходьба спиной вперед. Бег. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. Сидя на фитболе руки прижаты ко лбу, пытаться наклонить голову вперед, оказывая сопротивление руками 2. Сидя на фитболе руки сцепить на затылке. Пытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление 3. Из и.п. стойка ноги врозь, выполнять наклон вперёд, фитбол вперёд, затем наклон назад, фитбол вверх 4. Из и.п. стойка ноги врозь, руки с фитболом опущены вниз, затем влево вращение фитбола вправо 5. Из и.п. сидя на фитболе, стопы на мяче d=18-20см., катать мяч стопами вперёд-назад. Игр.упр. «Потягушки-растягушки» ОВД. 1. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки за спиной, разгибаться в грудном отделе позвоночника и возвращаться в и.п. 2. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно сгибать ноги в колене. 3. Из и.п. лёжа животом на мяче, руки в «крылышки» локти вниз, локти отводить назад и возвращаться в и.п. 4. Из и.п. лёжа на спине на фитболе, руки в крылышки, поочерёдно поднимать прямые ноги [4] упр. №7 П/и «Кенгуру». Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» Гимнастика для глаз «Два мяча»	
8	Построение в шеренгу, ходьба в обход фитбол вверх - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба в обход, отбивая мяч двумя руками об пол - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе, ходьба прокатывая фитбол в обход, через центр по гимнастической скамье, уходя направо (налево) - остановка по сигналу, принимая и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия. ОВД. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. П/и «Озорные зайчата» Дых.гимнастика «Подуем на плечо». Пальчиковая гимнастика «Зайцы»	

Апрель		
1	Построение в шеренгу. Ходьба. Имитационные упражнения «Лягушка», «Петушок» Бег. Построения в две колонны Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Упражнения выполняются в парах с одним фитболом. 1. И.п. дети, стоят лицом друг к другу, держат фитбол перед собой. Поднять фитбол вверх, посмотреть на него, вернуться в и.п. 6-8 раз. 2. И.п. то же. Поднять фитбол в правую и левую стороны, поочередно, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. то же. Поочередно прижать фитбол к груди и выпрямить руки. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. сидя, лицом к друг другу, фитбол зажат стопами. Одновременно поднять фитбол (невысоко), опустить. 6-8 раз. 5. Прыжки на фитболе и вокруг него поочередно. 6-8 раз. ОВД. 1. Опираясь руками на фитбол, перепрыгнуть через него. 5-6 раз. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, перевернуться с перекатыванием на спину. Повторить 5-6 раз. 3. Эстафета «Чехарда через фитбол». (Ставится в ряд несколько фитболов на расстоянии, игрок перепрыгивает через них и возвращается к команде). П/и «Попрыгунчики-веселунчики» Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать навык выполнению комплекса ОРУ 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. 5. Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. 6. Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений
2	Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Построения в две колонны Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. ОВД. Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата». Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	
3	Построение в шеренгу - ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - ходьба вперёд ударяя фитбол об пол - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ Комплекс упражнений с гимнастической палкой для здоровой осанки. ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Побегунчики-веселунчики» Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика	
4	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Три медведя» ОРУ Комплекс упражнений с гимнастической палкой для здоровой осанки. ОВД. 1. И.п. лежа на спине по полу, фитбол держать в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступней в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. Повторить 5-6 раз. 3. И.п.То же, при накате одноименной рукой и ногой, удерживая равновесие. Повторить 5-6 раз. Игра-эстафета «Кто быстрее возьмет фитбол». П/и «Хитрая лиса». Дыхательная гимнастика. Пальчиковая гимнастика	
5	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба с выполнением задания на внимание: один свисток - ходьба спиной, два свистка - на носках, руки за головой, локти отведены назад, три свистка - ходьба боком, приставным шагом. Легкий бег в обход, через центр. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики)	

	ОРУ. Весь комплекс музыкально-ритмических движений ОВД. 1. И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз. 2. Игровое упражнение «Кто выше подбросит?» Повторить 5-6 раз. 3. И.п.лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 5-6 раз П/и «Побегунчики-веселунчики». Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	
6	Построение в шеренгу - ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол- повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - ходьба вперёд ударяя фитбол об пол - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. Весь комплекс музыкально-ритмических движений. ОВД. 1. И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 5-6 раз. 2. Игр. упр. «Кто выше подбросит?» Повторить 5-6 раз. 3. И.п.лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 5-6 раз. П/и «Попрыгунчики-веселунчики» Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз	
7	Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Построения в две колонны Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. 1. И.п. о.с. фитбол в руках перед грудью. Выпрямить руки с фитболом вперед, вернуться в и.п. Повторить 6-8 раз. 2. И.п. сидя на фитболе. Поднять и опустить плечи. 6-8 раз. 3. И.п. ноги на ширине плеч. Фитбол внизу в опущенных руках. Повороты в стороны поочередно, руки прямые. Повторить 6-8 раз. 4. И.п. сидя на фитболе, ноги вместе, руки опущены в упоре на фитболе. Поочередно поднять ноги. Повторить 6-8 раз. 5. И.п. о.с. фитбол на полу. Наклониться и прокатить фитбол поочередно в правую и левую стороны. Повторить 6-8 раз. 6. Прыжки поочередно на одной ноге вокруг фитбола. Игр.упр. «Любопытная Варвара» ОВД. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. П/и «Побегунчики-веселунчики». Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса». Релаксация «Вибрация»	
8	Построение в шеренгу. Ходьба. Ходьба по полосе препятствий. Бег. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Репка» (кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений седьмого занятия. ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. П/и «Хитрая лиса». Ходьба по массажным дорожкам. Игра малой подвижности «Крутятся вперёд колёса» Релаксация «Вибрация»	
Май		
1	Построение в шеренгу - ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - ходьба вперёд подкидывая фитбол вверх - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. 1. И.п.сидя на фитболе, руки опушены. Поочередно поднимать плечи. Повторить 6-8 раз.	1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2.Совершенствовать

	2. И.п. то же, руки в стороны. Поочередно выставлять пятку вперед. Повторить 6-8 раз. 3. И.п. стоя на коленях, руки на фитболе. Сесть на пятки, прижать фитбол к коленям. Повторить 6-8 раз. 4. И.п.лежа на полу, ноги на фитболе. Поочередно махи прямыми ногами. Повторить 6-8 раз. 5. И.п то же, фитбол на ногах. Поднять ноги, прокатить фитбол до груди, сесть и положить его на ноги. Повторить 6-8 раз. 6. Подпрыгивание на фитболе. ОВД. 1. И.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, выполнить шаги руками вперед-назад. Повторить 6-8 раз. 2. Игр. упр. «Кто выше подбросит?» Повторить 6-8 раз. 3. И.п.лежа спиной на фитболе, руки на полу, поочередно поднимать ноги, затем одновременно. Повторить 6-8 раз. 4. Эстафета «Чехарда через фитбол» П/и «Утки и собачка». Дыхат. гимнастика «Ветер». Самомассаж «Ежики»	навык выполнения комплекса ОРУ 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. 5. Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. 6. Закрепление и совершенствование достигнутых результатов: полученных теоретических знаний, навыка правильной осанки, выполнения упражнений
2	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Теремок» (Кукутики) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений первого занятия. ОВД. 1. И.п. лежа на спине, на полу. Ноги согнуты в коленях в упоре на фитболе. Руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Повторить 5-6 раз. 2. И.п. стоя на коленях, грудь в упоре на фитболе, руки согнуты в локтях на фитболе. Выполнить отжимание от фитбола. Повторить 5-6 раз. 3. И.п. сидя на полу, спиной к фитболу, руки на фитболе. Опираясь на него поднять таз, выпрямить ноги. Повторить 5-6 раз. 4. Подвижная игра «Ловишка с фитболом. Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Ежики»	
3	Построение в шеренгу Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхат. упражнения. «Игроритмика» «Теремок» ОРУ. «Шагают пальцы». И. п. – стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же влево (повторить 6 раз). «Насос». И. п.– сидя на фитболе, руки на пояс, вдох. 1–2 – наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»; 3–4 – вернуться в и. п. (повторить 3–4 раза). «Работают ноги». И. п.– сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки в упоре сбоку. 1 – согнуть правую ногу; 2 – вернуться в и. п. То же левой ногой; 3 – то же, одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот (3–4 раза). «Посмотри на руки». И. п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3–4 – вернуться в и. п. То же – влево (повторить 3–4 раза). «Спрячемся». И. п. – сидя на полу, ноги врозь, лицом к фитболу, руки на мяче, спина прямая. 1–4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед, наклон вперед; 5–8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и. п. (повторить 6 раз). «Высоко». И. п. – стоя рядом с фитболом. 1–2 – подняться на носки, руки вверх; 3–4 – вернуться в и. п. (3–4 раза). ОВД. Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» П/и «Утки и собачка». Дых. гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика	
4	Построение в шеренгу Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки»,	

	«Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений третьего занятия. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» П/и «Хитрая лиса». Ходьба по массажным дорожкам Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Ежики»	
5	Построение в шеренгу - ходьба вперёд до противоположной стены фитбол вперёд - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе- лёгкий бег вперёд, прокатывая фитбол - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе - ходьба вперёд подкидывая фитбол вверх - повернуться кругом и принять и.п. сидя на фитболе. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. 1. И.п. о.с.- руки на поясе. Повороты головой в стороны. 5- 6 раз. 2. И.п. - Сидя на фитболе, руки опущены. Поднять руки вперед, вверх, опустить. Повторить 5- 6 раз. 3. И.п.- то же. Наклоны вперед, ноги врозь. Повторить 5- 6 раз. 4. И.п. о.с.- фитбол впереди на полу. Лечь на живот на фитбол, руками коснуться пола. Повторить 5- 6 раз. 5. И.п. о.с.- руки на поясе, поднять ногу и поочередно поставить стопу на фитбол. Повторить 5- 6 раз. 6. Прыжки перед фитболом с чередованием ног. ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино» П/и «Хитрая лиса». Ходьба по массажным дорожкам Дыхательная гимнастика «Ветер». Пальчиковая гимнастика	
6	Построение в шеренгу, обычная ходьба в обход, ходьба на носках, руки в стороны, на пятках, руки на пояс, высоко поднимая колено, руки назад в замок, ходьба с остановкой по сигналу, принимая правильную осанку. Лёгкий бег в обход, через центр, змейкой. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) ОРУ. Повторяется комплекс упражнений пятого занятия. ОВД. 1. И.п. Сидя на фитболе «ходить»: на месте, не отрывая носков; с высоким подниманием коленей, приставным шагом в стороны. 2. И.п. сидя боком к фитболу на полу, дальняя от него нога согнута и упирается ступнёй в пол, ближняя рука лежит на его поверхности накатиться, разгибая опорную ногу, накатиться на фитбол удерживая равновесие. 3. И.п. То же, при накате дальнюю руку поднимать вверх, удерживая равновесие. Игра-эстафета «Передай фитбол». П/и «Цапля и лягушки». Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Ежики»	
7	Построение в шеренгу Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Дыхательные упражнения. «Игроритмика» «Аэробика для малышей» (Е. Железнова) Занятие строится на свободном выборе движений. Дети делятся на две подгруппы. Одна показывает движения, а другая выполняет и наоборот. П/и «Хитрая лиса». Ходьба по массажным дорожкам Дыхательная гимнастика «Ветер». Самомассаж «Ежики»	
8	Открытое занятие.	

6. Оценочные и методические материалы

Среда, окружающая детей в детском саду, должна обеспечивать безопасность и психологическую комфортность пребывания детей в ДОУ. Непременным условием построения развивающей среды в детском саду является опора на личностно-ориентированную модель взаимодействия между детьми и взрослыми.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как: наглядный, словесный, практический.

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

Методы	**Приёмы**
Игровой метод	1. «Игрогимнастика» - освоение ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе (строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки). 2. «Пальчиковая гимнастика» - развитие ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. 3. «Имитационные упражнения и подвижные игры» - приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования. 4. «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов.
Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь педагога.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой (подвижные игры), в соревновательной форме и в форме тренировки, разучивание танцевальных движений.

Основное пособие:

Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.-112с.

Формы и методы педагогической диагностики (оценки достижения результатов): педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности: вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей; итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Форма подведения итогов реализации программы – открытое итоговое занятие для родителей.

7. Материально-техническое обеспечение

1. Физкультурный зал
2. Музыкальный центр.
3. Фитбольные мячи.
4. Коррегирующие дорожки
5. Необходимое оборудование для создания РППС в соответствии с детскими видами деятельности:

-картотека игр с фитболами;

-картотека игр на коррегирующих дорожках

-картотека дыхательных упражнений

-музыкальное сопровождение на диске, флешке.

6. Дополнительное оборудование

- карточки–схемы с изображением упражнений на фитболе.

8. Литература

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.

2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова// Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике.– М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005

3. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика).- СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2020.

4. Еромыгина М. В., Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. Зрительная гимнастика. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017.

5. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи.- СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.

6. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. - М., 2007.

7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».- СПб, Сфера, 2009

8. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах».- СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2006.

9. Соломенникова Н.Н Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. - Волгоград, «Учитель», 2013

Приложение 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.
3. На занятия следует одевать 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-гимнастикой 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 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
7. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
8. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
9. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
10. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
11. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

12. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.
13. При выполнении упражнений 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.
14. Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.
15. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей. Правильное обращение и соблюдение предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы, даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Приложение 2. Примерные комплексы дыхательной гимнастики

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколь сможет. Затем плавный выдох через нос *(повторить 5-10раз)*

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.
2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концен**трировать** свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распирание грудной клетки и медленно освобождают зажим.
2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер (очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.
1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.
3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. *Повторить 3-4 раза.*
Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентилирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.
Исходное положение - стоя или в движении.
1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.
2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.
3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо. *Повторить 3-4 раза.*

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.
Повторить 3-5 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—б раз.
Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Приложение 3. Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит». Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

И. п. - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Приложение 4. Гимнастика для пальчиков (пальчиковые игры для детей 5-7 лет)

1.КАПИТАН

Концы пальцев направить вперед, прижать руки ладонями друг к другу, слегка приоткрыв. Проговаривая стишок, показывать, как лодка качается на волнах, а затем плавными движениями рук - сами волны. Потом по тексту стиха показать чайку, скрестив руки, соединив ладони тыльной стороной и помахать пальцами, сжатыми вместе. Выпрямленными ладонями с пальцами, прижатыми друг к другу изобразить рыбок. Плавными движениями ладоней показать, как рыбы плывут в воде.

Я плыву на лодке белой
По волнам с жемчужной пеной.
Я - отважный капитан,
Мне не страшен ураган.
Чайки белые кружатся,
Тоже ветра не боятся.
Лишь пугает птичий крик
Стайку золотистых рыб.
И, объездив чудо-страны,
Посмотрев на океаны,
Путешественник-герой,
К маме я вернусь домой.

2.ДОМИК

Проговаривая этот стишок, сопровождайте его движениями рук. Пусть ребенок подражает Вашим действиям.

Под грибом - шалашик-домик, (*соедините ладони шалашиком)*
Там живет веселый гномик.
Мы тихонько постучим**,** *(постучать кулаком одной руки о ладонь другой руки)*
В колокольчик позвоним. (*ладони обеих рук обращены вниз, пальцы скрещены; средний палец правой руки опущен вниз и слегка качается*).
Двери нам откроет гномик,
Станет звать в шалашик-домик.
В домике дощатый пол**,** *(ладони опустить вниз, ребром прижать друг к другу)*
А на нем - дубовый стол**.** *(левая рука сжата в кулак, сверху на кулак опускается ладонь правой руки)*
Рядом - стул с высокой спинкой**.** (*направить левую ладонь вертикально вверх, к ее нижней части приставить кулачок правой руки большим пальцем к себе)*
На столе - тарелка с вилкой**.** (*ладонь левой руки лежит на столе и направлена вверх, изображая тарелку, правая рука изображает вилку: ладонь направлена вниз, четыре пальца выпрямлены и слегка разведены в стороны, а большой прижат к ладони*)
И блины горой стоят –
Угощенье для ребят.

1. **ГРОЗА**

Капли первые упали**,** (*слегка постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*
2. Пауков перепугали**.** (*внутренняя сторона ладони опущена вниз; пальцы слегка согнуть и, перебирая ими, показать, как разбегаются пауки*)
Дождик застучал сильней, (*постучать по столу всеми пальцами обеих рук*)
Птички скрылись средь ветвей. (*скрестив руки, ладони соединить тыльной стороной; махать пальцами, сжатыми вместе*).

Дождь полил как из ведра**,** *(сильнее постучать по столу всеми пальцами обеих рук)*
Разбежалась детвора**.** (*указательный и средний пальцы обеих рук бегают по столу, изображая человечков; остальные пальцы прижаты к ладони*).
В небе молния сверкает, (*нарисуйте пальцем в воздухе молнию*)
Гром все небо разрывает**.** (*барабанить кулаками, а затем похлопать в ладоши*)
А потом из тучи солнце (*поднять обе руки вверх с разомкнутыми пальцами*)
Вновь посмотрит нам в оконце!

3. МОЯ СЕМЬЯ

Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой.

Знаю я, что у меня

Дома дружная семья:
Это - мама,
Это - я,
Это - бабушка моя,
Это - папа,
Это - дед.
И у нас разлада нет.

4. КОШКА И МЫШКА

Мягко кошка, посмотри,
Разжимает коготки. *(пальцы обеих рук сжать в кулак и положить на стол ладонями вниз; затем медленно разжать кулаки, разводя пальцы в стороны, показывая, как кошка выпускает коготки; при выполнении движений кисти рук отрываются от стола, затем кулак или ладонь снова кладутся на стол)*
И легонько их сжимает –
Мышку так она пугает.
Кошка ходит тихо-тихо,
(*ладони обеих рук лежат на столе; локти разведены в разные стороны; кошка (правая рука) крадется: все пальцы правой руки медленно шагают по столу вперед. Мышка (левая рука) убегает: пальцы другой руки быстро движутся назад*).
Половиц не слышно скрипа,
Только мышка не зевает,
Вмиг от кошки удирает.

Приложение 5. Подвижные игры с фитболами

ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?
Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:
Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.
Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впередистоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится, как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит:
Ты, собачка, не лай,
Наших уток не пугай.
Утки наши белые без того несмелые.
При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу

ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».
«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камыши». В «камышах» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:
Ну-ка, утки,
Кто быстрей
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.
После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:
Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!
«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:
По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.
После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания.

А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети иду по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжаю движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».