

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «ЗЕРНЫШКО»  
СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
МБДОУ д/с «Зернышко»  
Протокол № 1 от 31.08.2023г

Утверждаю:  
И.о. заведующего  
МБДОУ д/с «Зернышко»  
О.В. Мельникова  
Приказ № 4 от 31.08.2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Фитбол-гимнастика»  
физкультурно-оздоровительного направления  
для детей с 3 до 4 лет**

срок реализации: 1 год  
возраст детей: 3-4 года

Автор-составитель  
Емельянова Анна Александровна  
воспитатель

2023-2024 учебный год

## Содержание

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	6
Актуальность программы	6
Цели и задачи программы	8
Особенности развития детей 3-4 лет	14
Учебный план	14
Календарный учебный график	15
Перспективное планирование работы по программе творческого объединения «Фитбол-гимнастика»	15
Методическое обеспечение	22
Приложения	
Приложение 1	24
Приложение 2	27
Приложение 3	31

## Паспорт программы

1	Наименование программы	«Фитбол-гимнастика» рабочая программа творческого объединения физкультурно-оздоровительного направления для детей с 3 до 4 лет
2	Основание для разработки Программы	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»; СанПиН 2.1.3684-21 от 01.03.2021 «Требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»; Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.10 № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения»; Устав МБДОУ д/с «Зернышко»
3	Год разработки программы	2023г
	Разработчик Программы	Емельянова Анна Александровна, воспитатель МБДОУ д/с «Зернышко», без категории
	Целевая группа	Дети 3-4 лет
	Срок реализации программы	1 год
4	Цель программы	Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
5.	Задачи программы	<p><b>Оздоровительные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование навыка правильной осанки.</li> <li>2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.</li> <li>3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).</li> <li>4. Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.</li> <li>5. Повышение активности сенсорных систем.</li> <li>6. Тренировка вестибулярного аппарата.</li> <li>7. Нормализация психоэмоционального состояния.</li> </ol> <p><b>Образовательные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Обучение двигательным действиям с мячом.</li> <li>2. Воспитание физических качеств</li> <li>3. Совершенствование координационных способностей и равновесия.</li> </ol> <p><b>Воспитательные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование мотивации к занятиям физическими</li> </ol>

		<p>упражнениями.</p> <p>2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.</p> <p>3. Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.</p>
6	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;</li> <li>- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;</li> <li>- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;</li> <li>- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены</li> </ul>
7	Координация и контроль реализации Программы	<p>Осуществляется администрацией МБДОУ д/с «Зернышко» и родителями (законными представителями) детей старшего дошкольного возраста.</p> <p>Формы предоставления результатов:  итоговое занятие;  день открытых дверей;  отчет о реализации Программы.</p>
8	Краткое содержание Программы	<p>Игры и упражнения с мячами разовьют в детях самостоятельность, быстроту, ловкость движений, ориентировку в пространстве; так как они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях используются ходьба, прыжки, бег, метание. Двигательные действия выполняются различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие.</p>
9	Обеспечение программы	<p><b>Материально - техническое:</b>  фитбол - мячи и массажные коврики по количеству детей, массажные мячики диаметром 6-8 см по</p>



		<p>количеству детей; музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.</p> <p><b>Материалы для продуктивной деятельности</b></p> <p>Конспекты занятий</p>
10	Для достижения поставленной цели имеет место взаимодействие с родителями	<p>«Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки!»</p> <p>«Фитбол не просто мяч, а лучший друг».</p> <p>«Здоровье вашего ребёнка»</p> <p>«Что такое фитбол»</p> <p>«Гимнастика на фитболе в домашних условиях»</p> <p>«Как улучшить осанку наших детей»</p> <p>«Мой мир футбола»</p> <p>Фотовыставка «Вот как мы умеем!»</p>

### **Пояснительная записка.**

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например, фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируют их развитие.

#### **Актуальность программы.**

В связи с этим все актуальней 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.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.



Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

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. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в МБДОУ.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

#### **Законодательно-нормативное обеспечение программы:**

- Конвенция о правах ребёнка.
- Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).

Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.1.3684-21)

#### **Программа предусматривает:**

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Преимущество в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

## **Направленность программы:**

физкультурно-оздоровительной направленности.

**Цель программы:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

## **Задачи программы:**

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

**Оздоровительные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.**

**1. Формирование навыка правильной осанки.** Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Только поддержание такого положения, при котором центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому именно правильная посадка на фитболе способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

**2. Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.** Многие физические упражнения с фитболами выполняются с постепенным увеличением амплитуды движений (наклоны, повороты, махи, сгибания-разгибания туловища и ног и др.), которые повышают эластичность мышц и оказывают непосредственное влияние на воспитание гибкости. Упражнения на гибкость значительно расширяют амплитуду движений в суставах и позвоночнике, что ведет к улучшению осанки и профилактике травматизма.

**3. Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, мышц спины, таза и брюшного пресса, ног, рук и плечевого пояса).** Так, упражнения в исходном положении сидя на мяче тренируются мышцы тазового дна, что важно для профилактики отклонений в развитии изгибов крестцово-копчикового и поясничного отделов



позвоночника. Динамические упражнения на фитболах, выполняемые из разных исходных положений, позволяют направить усилия на укрепление всего мышечного аппарата ребенка, включая крупные мышцы туловища и конечностей, мелкие мышцы кистей и стоп.

**4.Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.** Мяч создает хорошую амортизацию в процессе динамических и прыжковых упражнений, что приводит к уменьшению интенсивности нагрузки на позвоночник, суставы и мышечный аппарат. Сердечно-сосудистая система работает в более щадящем режиме, чем при выполнении других видов физических упражнений. Это создает благоприятные условия для расширения ее функциональных возможностей даже в работе с детьми, имеющими различные отклонения в состоянии здоровья.

**5.Повышение активности сенсорных систем.** Соприкосновение частей тела ребенка с мячом, имеющим форму большого шара, создает полноту ощущения формы. Шар посылает оптимальную информацию всем анализаторам (двигательному, вестибулярному, зрительному, тактильному, слуховому). Их согласованная работа способствует стимуляции проприорцептивной (мышечной) чувствительности, от которой зависит способность ребенка адекватно воспринимать положение и перемещение в пространстве собственного тела или его отдельных частей.

**6.Тренировка вестибулярного аппарата.** Этот орган равновесия, расположенный в среднем ухе, отвечает за ориентировку тела в пространстве и поддержание устойчивого положения корпуса в покое и в движении. Фитбол-гимнастика является эффективным средством тренировки вестибулярного аппарата, так как покачивания на мячах, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения развивают способность ребенка управлять динамическим и статическим равновесием, выполнять упражнения более четко и экономно.

**7.Нормализация психоэмоционального состояния.** В исследованиях психологов подчеркивается, что с помощью цвета фитбола можно регулировать психоэмоциональное состояние ребенка. Мячи теплых цветов (красный, оранжевый) оказывают эрготропное влияние, повышают активность, усиливают возбуждение ЦНС. Их следует предлагать дошкольникам с флегматичными и меланхоличными чертами характера, спокойным, чуть заторможенным, инертным. Фитболы холодных цветов (синий, фиолетовый) оказывают трофотропный эффект, то есть успокаивают. Эти цвета подойдут гиперподвижным детям-холерикам. Вместе с тем мячи желтого и зеленого цветов нормализуют процессы возбуждения и торможения

в ЦНС, способствуют проявлению выносливости. Их рекомендуется использовать в работе со всеми детьми.

**Образовательные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.**

**1. Обучение двигательным действиям с мячом.** Разнообразие физических упражнений с фитболами предусматривает поэтапное и последовательное их освоение с опорой на имеющийся двигательный опыт детей, индивидуальные и возрастные особенности воспитанников. При этом педагогу следует знать и соблюдать как специфику обучения отдельным упражнениям с фитболами, так и методику проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики.

**2. Воспитание физических качеств** (силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости). Задача акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств актуальна на этапе дошкольного детства. Систематические занятия с фитбол-гимнастикой, построенные на принципах постепенности, доступности, непрерывности, индивидуализации, возрастной адекватности, не только формируют специальные двигательные умения дошкольников, но и комплексно воспитывают у них физические качества.

**3. Совершенствование координационных способностей и равновесия.** В структуре занятий с фитболами значительное место занимают упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве, дифференцированием параметров движений, перестроением двигательных действий. Именно такие упражнения совершенствуют координацию детей, выраженную в способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, то есть наиболее совершенно, решать двигательные задачи. Кроме того, необходимость постоянного удержания устойчивого положения тела в процессе выполнения прыжковых и динамических упражнений с мячом, его балансировки во время перемещений эффективно тренирует функцию равновесия.

**Воспитательные задачи занятий фитбол-гимнастикой направлены на следующее.**

**1. Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.** Мотивы занятий физическими упражнениями могут быть связаны с процессом деятельности и ее результатом. В первом случае ребенок удовлетворяет свою двигательную активность посредством увлекательных упражнений с фитболами, получая положительные эмоции и впечатления, чувство радости и удовольствия. Во втором случае он может стремиться к самовыражению и самоутверждению, максимальному проявлению своих волевых и



нравственных качеств, достижению поставленной цели в решении двигательных задач.

### ***2. Воспитание целенаправленной двигательной активности.***

Как известно, двигательная активность является важнейшим источником саморазвития ребенка. Осваивая новые упражнения с мячами, закрепляя и совершенствуя старые, дети начинают применять их в самостоятельной деятельности, например в домашних условиях. Это дает возможность ребенку продемонстрировать свои успехи перед сверстниками и родителями, а также с пользой для своего здоровья удовлетворить потребность в движении.

***3. Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.*** Фитбол-гимнастика значительно расширяет двигательный потенциал дошкольников, что безусловно способствует формированию и проявлению их творческих способностей. На становление творческой индивидуальности ребенка направлены многие подвижные игры, имитационные упражнения и комплексы аэробики с фитболами, которые развивают креативное мышление и воображение, вырабатывают умение выстраивать собственный способ решения двигательной задачи, эмоционально раскрепощают детей.

### **Принципы формирования Программы:**

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа построена на следующих принципах:

- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребёнка, при котором сам ребёнок становится субъектом образования;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирование познавательных интересов и познавательных действий ребёнка в различных видах деятельности;
- возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

### **Адресат программы:**

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-гимнастика» предназначена для детей 3- 4 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Комплектация объединения осуществляется по принципу открытости и добровольности. Число обучающихся в объединении – до 10 человек



### **Взаимодействие с родителями:**

Важное значение в реализации программы имеет взаимодействие с семьёй, что обеспечивает более полное выявление потенциала каждого ребенка, тем самым способствуя реализации поставленных задач. В процессе общения с родителями и другими членами семьи ребенок, подражая им, усваивает нормы, правила и формы социального поведения. Помощь родителей или совместная деятельность вызывает у детей чувство гордости, способствует развитию эмоций ребенка, его социальной восприимчивости.

### **Основные принципы работы с родителями:**

- принцип открытости ДООУ для семьи (каждому родителю обеспечивается возможность знать и видеть, как живут и развиваются его дети);
- принцип сотрудничества педагогов и родителей в воспитании детей.

### **Условия реализации программы:**

Занятия по освоению дополнительной образовательной программы «Фитнес-гимнастика» осуществляются на территории МБДОУ д/с «Зернышко».

Выделено специальное место для стационарной атрибутики.

### **Ожидаемые результаты освоения Программы.**

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

- ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

**Факторы, способствующие реализации программы:**

- необходимый уровень теоретической и методической подготовки воспитателя;
- наличие учебно-методического комплекта для реализации программных задач при реализации проекта;
- специально оборудованная развивающая среда.

**Жизнеспособность программы:**

1. Реализация программы не требует финансовых затрат.
2. Успешность программы зависит от тесного взаимодействия всех участников творческого объединения, целеустремленности каждого участника
3. Данная программа может быть реализована в любом ДОУ.

**Ресурсное обеспечение программы:**

- программно-методическое обеспечение;
- развивающая среда группы, оборудованная необходимым учебно-методическим комплексом;
- взаимодействие всех участников педагогического процесса;
- система взаимодействия с родителями;
- система мониторинга.

**Объем и срок освоения программы:**

Сроки реализации: 1 год.

**Режим образовательной деятельности:**

Образовательная деятельность по программе проводится 1 раз в неделю во второй половине дня- вторник. Длительность – не более 20 минут. Всего 36 занятий.



### Особенности развития детей 3-4 лет

Для более четкого соблюдения основных педагогических принципов (доступности, посильности и др.) на занятиях с детьми 3–4 лет педагогу необходимо знать особенности их развития. Именно период от 3 до 4 лет считается первым «критическим» возрастом в жизни ребенка.

В соответствии с требованиями программы по развитию движений последовательно даны различные виды ходьбы и бега, помогающие детям по мере их усвоения научиться ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении, действовать сообща.

Упражнения в равновесии связаны с освоением ходьбы и бега на уменьшенной и приподнятой от пола (земли) площади опоры; они воспитывают у малышей смелость, решительность. Дети учатся более уверенно действовать в изменившейся обстановке.

Обучение прыжкам ведется от простых упражнений в подпрыгивании на месте, с продвижением вперед и к более сложным – прыжкам с небольшой высоты, в длину с места и т. д.

Игры и упражнения с мячом еще трудны для освоения малышами, но постепенно дети осваивают некоторые несложные задания. Важны последовательность и постепенность в обучении – так, ребята с удовольствием прокатывают мячи в прямом направлении и друг другу, выполняют броски в цель и на дальность. Все упражнения с мячом (используются мячи разного диаметра) требуют ловкости, быстроты реакции, хорошей координации движений. Эти качества у детей 3–4 лет еще слабо развиты, поэтому основное условие – упражнения должны быть посильными и доступными.

Самое главное в работе с малышами – не упустить то «золотое время» когда пластичность всех функций и систем детского организма создает основу для благоприятного развития физических качеств и двигательных навыков.

### Учебный план

Название раздела	Количество часов		Формы контроля/аттестации
	теория	практика	
ИТОГО	14	22	продуктивная

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 раз в неделю, по 20 минут  
Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.



Основная часть занятия (10 мин.) - эти пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

### Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	с 01.09.2023 – по 30.05. 2024г.		
Продолжительность образовательного процесса	36 недель		
Режим работы	1 раз в неделю. вторник во второй половине дня		
Количество занятий	в неделю	в месяц	в год
	1	4	36
Количество часов	20 минут (один академический час)		
Каникулы	с 01.01.23 по 8.01. 22г.		
Выходные	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством РФ.		

срок	Время проведения	Кол-во часов	место	Тема занятий	Цель
Мониторинг с 01.09.2023- 12.09.2023 г					
12.09.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Космонавты»	Повышать функциональную активность сенсорных систем. Закреплять динамические упражнения с фитболами и прыжки из обруча в обруч; тренировать функцию равновесия. Формировать целенаправленную двигательную активность с фитболами.
19.09.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Веселые путешественники»	Укреплять мышцы нижних конечностей. Закреплять бег «змейкой» между предметами, упражнения в прыжках на фитболах. Формировать интерес к

					физическим упражнениям с фитболами.
26.09.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Аист»	Тренировать чувство равновесия, развивать координацию движений, формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей.
3.10.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Бабочка»	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Развивать силу грудных мышц, тренировать навык правильной осанки.
10.10.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Кузнечики»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). Упражнять боковые мышцы туловища. Упражнять прыжкам на фитболах.
17.10.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Солнышко и тучки»	Увеличивать подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укреплять косые мышцы живота.
24.10.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Веселые машинки»	Упражнять в катание большого мяча, перебрасывание мяча в парах двумя руками, прыжки на больших мячах. Укреплять мышцы спины, живота. формировать у детей правильную осанку.
31.10.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Мы топает ногами»	Укреплять своды стоп, тренировать навык прыжков, развивать координацию движений. Упражнять в ходьбе, беге.
7.11.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Зайка»	Упражнять боковые мышцы туловища, укреплять различные группы мышц рук,

					плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп, формировать и укреплять осанку.
14.11.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Зайцы и волк»	Упражнять в ходьбе, беге. Развивать подвижность позвоночника во всех отделах, действует на прямые, косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, разгибатели спины, мышцы верхних и нижних конечностей.
21.11.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Тучи и солнышко»	Упражнять в ходьбе, беге в колонне друг за другом с ускорением и замедлением. Укреплять разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
28.11.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Колобки и лиса»	Упражнять в ходьбе, беге. Развивать чувство ритма, координацию движений, укреплять мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие.
5.12.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Быстрая гусеница»	Упражнять в ходьбе и беге, развить моторные навыки, скоростные качества, развить чувство темпа и ритма, укреплять мышцы передней брюшной стенки и развивать координацию движений.
12.12.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Воробышко и комары»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. Упражнять в ходьбе и беге, увеличивать подвижность в плечевых суставах, вырабатывать чувство ритма и пространства.
19.12.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Комары и лягушки»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе



					на ограниченной площади опоры, обучить правильной посадке на фитболе, укреплять мышцы плечевого пояса.
26.12.23	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Утки и собачка»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Ходьба и бег по кругу. Укреплять мышцы верхних конечностей.
9.01.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Паровозик»	Тренировать чувство равновесия, развивать координацию движений, формировать правильную осанку, укреплять мышцы нижних конечностей.
16.01.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Колобок»	Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию, укреплять различные группы мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп, формировать и укреплять осанку, увеличивать гибкость и подвижность суставов.
23.01.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«В траве сидел кузнечик»	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Укреплять внутренний продольный свод стоп, межлопаточную область, формировать правильную осанку.
30.01.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Прятки»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать координацию движений, увеличивать подвижность позвоночника, улучшать

					осанку во фронтальной плоскости.
6.02.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Лошадки и волк»	Упражнять детей в ходьбе и беге враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнение укрепляет косые мышцы живота, боковые мышцы туловища, мышцы бедер.
13.02.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Догонялки»	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий. Упражнение укрепляет мышцы нижних конечностей и плечевого пояса.
20.02.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Солнышко»	Развивать умение действовать по сигналу воспитателя. Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса.
27.02.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Кто быстрее до флажка?»	Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, укрепляет мышцы тазового дна, формирует навык правильной осанки.
5.03.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Паучок»	Повторить ходьбу и бег вокруг предметов. Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах.
12.03.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Положи мяч»	Повторить ходьбу и бег враспынную, развивая ориентировку в пространстве. Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки.
19.03.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с	«Снежная баба»	Упражнять в ходьбе и

			«Зернышко»		беге по сигналу воспитателя. Упражнение повышает гибкость в плечевых и лучезапястных локтевых суставах, увеличивает силовую выносливость мышц плечевого пояса.
26.03.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Птички»	Повторить ходьбу и бег врассыпную. Упражнение укрепляет мышцы спины, брюшного пресса, растягивает и расслабляет грудные мышцы.
2.04.24	*16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Летний денек»	Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре. Упражнение укрепляет разгибатели спины.
9.04.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Тишина»	Упражнять в ходьбе с перешагиванием, развивая координацию движений. Упражнение развивает координацию движений и подвижность в суставах нижних конечностей, способствует регуляции тонуса мышц малого таза.
16.04.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Улитка»	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, с поворотом по сигналу. Упражнение развивает силу мышц плечевого пояса и мышцы задней поверхности бедер.
23.04.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Деревья шумят»	Упражнять в ходьбе, беге. Упражнение укрепляет мышцы спины, живота и брюшного пресса.
30.04.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Космос»	Упражнять в ходьбе и беге, развить моторные навыки, скоростные качества, развить



					чувство темпа и ритма, Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса и плечевого пояса.
14.05.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Кошечка»	Развивать ориентировку в пространстве, умение действовать по сигналу. Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна.
21.05.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Страус»	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на ограниченной площади опоры, обучить правильной посадке на фитболе, упражнение увеличивает подвижность плечевого пояса, расслабляет верхнюю порцию трапециевидной мышцы.
28.05.24	16.00-16.20	1	МБДОУ д/с «Зернышко»	«Мостик»	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением заданий, развивать координацию движений. Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса, увеличивает гибкость грудного отдела позвоночника.

## Методическое обеспечение

1. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой изд. Мозайка-синтез, 2014
2. «Фитбол гимнастика» Казанская А. В, Пикалева Е. Ю., 2001
3. СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима дошкольных образовательных организаций»
4. Е. В. Сулим «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет, издательство Сфера, 2015
5. Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
6. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» СПб, 2016
7. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. «Фитнес – технологии в образовательных учреждениях» Санкт-Петербург, 2016
8. Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Детство-пресс, 2018
9. Е.А. Бабенкова ,О.М. Федоровская Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
10. М.М. Борисова. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/ Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
11. Е.А. Евдокимова, Е.Ю. Клубкова Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д.Дидур; СПб., 2000.
12. Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
13. С.В. Кузьмина Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010.- 84с.
14. С. В. Кузьмина Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших дошкольников. – СПб., 2011.
15. О.Н. Рыбкина , Л.Д. Морозова Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет / Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012. – 104 с.
16. Борисова М. М. Модернизация физического воспитания дошкольников с учетом современных фитнес-технологий // Актуальные проблемы и тенденции современного дошкольного образования: сб. науч. ст. — Минск: БГПУ, 2012.

17. Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2011.

18. Власенко Н. Э. Задачи занятий фитбол-гимнастикой в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Материалы междунар. науч.практ. конф.: в 4 ч. / Белорус, гос. ун-т физ. культуры; редкол.: Т. Д. Полякова (гл. ред.) и др. — Минск: БГУФК, 2012.

19. Власенко Н. Э. Физическое воспитание и оздоровление дошкольников средствами фитбол-гимнастики // Европейский туризм: тенденции развития: сборник научных статей / под науч. ред. Т. А. Лопатик. — Минск: Бест-принт, 2012.

20. Лукина Г. Г. Оздоровительная направленность упражнений фитбол-гимнастики на занятиях с детьми дошкольного возраста в детском саду // Фитнес: становление, тенденции и перспективы развития: сборн. матер, науч. практ. конф. — СПб., 2006.

21. Потапчук А. А. Лечебные игры и упражнения для детей. — СПб.: Речь, 2007.

22. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография. — СПб.: Образование, 2008.

23. Филиппова С. О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников // Здоровье детей — здоровье нации: сб. материалов межрегиональной науч.-практ. конф. 28—29 мая 2008 г. / сост. М. Н. Попова. — СПб.: ЛОИРО, 2008.