

Управление образования и молодежной политики  
администрации города Владимира  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Владимира  
«Центр развития ребенка детский сад № 125»

Согласовано:  
Методический совет  
от «29» августа 2025г.  
Протокол № 1



Утверждаю:  
Заведующий МАДОУ  
«ЦРР детский сад № 125»  
Шмелева О.А.  
Приказ № 181  
от «29» августа 2025г.

Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1  
«29» августа 2025г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Направленность – физкультурно-оздоровительная  
Уровень сложности -  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Коробихина Ирина Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2025

## Содержание

1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Учебно-методический план	7
1.5.	Планируемые образовательные результаты	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1.	Календарный учебный график	18
2.2.	Условия реализации программы	19
2.3.	Формы аттестации	20
2.4.	Методические материалы	20
2.5.	Список использованной литературы	22
	Приложения	

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом

образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

### **Концептуальная идея**

Программа направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия фитбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

### **Новизна программы**

Программа предусматривает:

1. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преемственность в решении задач с образовательной программой «От рождения до школы»
3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

### **Актуальность программы.**

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

### **Педагогическая целесообразность программы**

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

Занятия фитбол-гимнастикой способствуют развитию и совершенствованию координации движений, нормализации нервной системы, стимуляции

нервно-психического развития, стимуляции развития анализаторных систем, проприорцептивной чувствительности, развитию мелкой моторики и речи. В программе использованы игровые методики для занятий футбол-гимнастикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» стартового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа осуществляется на платной основе.

Групповая форма реализации

Возраст детей 5-7 лет.

Уровень освоения программы – интегрированный.

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебных задач. Занятия по программы позволяют проявить творческие способности детей.

Количество обучающихся в группе определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Численный состав детей в группе – 10 человек.

Объем и срок освоения программы: Курс старшей группы состоит из 32 занятий и рассчитан на один год обучения. Последовательность занятий и количество часов на каждую тему могут варьироваться в зависимости от интереса детей и результатов детей, а также наблюдений педагога.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в сформированных группах воспитанников одного возраста. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: Общее количество часов в год – 800 часов (32 занятия). Занятия проводятся с подгруппой детей (6 детей) 1 раз в неделю продолжительность 25 минут в соответствии с тематическим планом.

## 1.2.Цели и задачи программы

**Цель программы:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

### **Задачи программы.**

#### Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### Образовательные:

- 1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

### 1.3. Содержание программы.

Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 раз в неделю, по 25 минут  
Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

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

### 1.4. Учебно-тематический план Учебно-тематический план для детей 5-6 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел «Основы знаний»	0,30	0,30		опрос - игра
2.	Фитбол -гимнастика «Удивительный мяч»	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
	«Волшебный мяч»	2		2	игра-соревнование
3.	Фитбол -ритмика «Веселый мячик»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
	«Танец мячей»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
4.	Фитбол -атлетика «Две подружки»	2		2	игра-соревнование
5	Фитбол «Гонка мячей»	2		2	фотоотчет, соревнования
	«Волшебный цветок»	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «Играй, играй, мяч не теряй»	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Королевство волшебных мячей»	0,30		0,30	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	16			

### Учебно-тематический план для детей 6-7 лет

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов/минут			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретический раздел «Основы знаний»	0,30	0,30		опрос - игра

2.	Фитбол - гимнастика «Мой веселый, звонкий мяч»	2		2	фотоотчет, игра-соревнование
	«Школа мяча»	2		2	игра-соревнование
3.	Фитбол - ритмика «Танцы на мячах»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
	«Веселый танцор»	2		2	фотоотчет, опрос - игра
4.	Фитбол -атлетика «Силачи»	2		2	игра-соревнование
5	Фитбол «Звезда фитбола»	2		2	фотоотчет, соревнования
	«Фея моря»	2		2	фотоотчет, спортивная эстафета
6	Фитбол-игра «В гости к морской фее»	1		1	фотоотчет, спортивная эстафета
	Итоговое занятие «Путешествие в Играй-город»	0,30		0,30	открытое итоговое занятие, фотоотчет
	Итого:	16			

### **Структура занятия Подготовительная часть**

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

#### Упражнения:

Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

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

### **Основная часть**

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

#### Упражнения стоя:

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

#### Упражнения, сидя на мяче:

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

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

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

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

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

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- «Качалочка». Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- «Самолёт». Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- «Звёздочка». Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который

поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

### **Заключительная часть**

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

Программные задачи для каждого блока.

1

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

2

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

3

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

4

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

### **Этапы освоения упражнений с использованием фитболов**

1й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе. Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки

стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону; в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Рекомендуемые упражнения:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То

же в положении сидя.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5–6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1–1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны. 2-й этап.

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 исходное положение;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

3. то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх.

4. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- 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;
- голову, другая в сторону.
- 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.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

5. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться

на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

**1.** Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

– 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;

– стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

– лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;

– 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;

– исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

– исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

## 1.5. Планируемые образовательные результаты

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Учащиеся **первого года** обучения:

- ✓ выполняют упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ удерживают равновесие, имеют развитую мелкую моторику;
- ✓ выполняют комплексы упражнений программы по фитбол-гимнастике: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Веселый мячик», «Ням-Ням», «Мама-квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок».
- ✓ имеют соответствующий возрасту двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- ✓ выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

К концу учебного года учащиеся овладели рядом знаний и навыков. Воспитанники **второго года** обучения:

- ✓ Удерживают правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче, во время упражнений из положения стоя, сохраняют правильную осанку на мяче при уменьшении площади опоры;
- ✓ Выполняют специальные упражнения для согласования движений с музыкой;
- ✓ Удерживают равновесие на мяче, на степ-доске с ограничением опоры;
- ✓ Выдерживают предлагаемую нагрузку до конца занятия, не сбывая темп заданного в начале.

В целом, к концу освоения программы у детей планируется повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, а, также, развитие физических качеств: гибкости, выносливости, координации движений.

Занятия фитбол-гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличился интерес к занятиям физической культуры. Отмечается снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

<b>Количество учебных недель</b>	32 недели
<b>Количество учебных дней</b>	32 дня
<b>Продолжительность каникул</b>	31 декабря – 9 января
<b>Даты начала и окончания учебных периодов</b>	1 полугодие: с 01.09.2025 по 30.12.2025 2 полугодие: с 11.01.2026 до 31.05.2026

## 2.2. Условия реализации программы

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал,
- фитбол-мячи индивидуально подобранные для ребенка
- коврики по количеству детей
- конспекты занятий, совместной деятельности;
- -привлечение родителей;

Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

Основные требования к мячам-фитболам.

1) Размер мяча:

Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

-Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.

-Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

-Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

-Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

-Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.

-Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

### **2.3. Формы аттестации. Уровни освоения программы.**

**Высокий уровень.** Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Сам оценивает и контролирует других детей.

**Средний уровень.** Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

**Низкий уровень.** Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### **2.4. Методические и оценочные материалы**

В ходе работы над дополнительной общеразвивающей программой «Увлекательный фитбол» использовались следующие методические

пособия: учебно-методическое пособие: «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и оздоровительно-развивающая программа «Фитбол-гимнастика» в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Н.Э. Власенко

1. Методические рекомендации по освоению содержания программы - Приложение 1.

Также для детей разработана картотека игр с фитболами, карточки-схемы с изображением упражнений на фитболе, сценарии развлечений и соревнований.

### **Оценочные материалы**

Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый - в мае) каждый год обучения. Экспресс-диагностика выявления уровня физической подготовленности разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. педагогические наблюдения, связанные с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;

- открытые занятия.

Программа предоставляет педагогу право самостоятельного выбора инструментов педагогической оценки детей.

Оценивание качества образовательной деятельности:

- поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;

- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;

- ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;

- обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии:

с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, с разнообразием вариантов образовательной среды.

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач Программы.

## Список используемой литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

## **Приложение №1**

### **Комплекс общеразвивающих упражнений**

Учебно-методическое пособие Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников<sup>5</sup>. Особенности методики проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр программы фитбол-аэробики.

#### **«Ушастый нянь»**

Упражнение для подготовительной части занятия, для развития координации движений, с элементами самомассажа.

Музыкальное сопровождение — песня «Ушастый нянь» (муз, и сл. Д. Воскресенского). И. п. — сед на мяче.

Первый куплет.

I. 1 — согнуть правую вперед, предплечье вверх, кисть вниз («лапка зайчика»). 2 — повторить счет 1 левой рукой.

3—4 — руки поочередно на пояс. 5—8 — повторить счет 1—4.

II. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно к плечам. 5—8 — повторить счет 1—4.

III. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно за голову. 5—8 — повторить счет 1—4.

IV. 1—2 — повторить счет 1—2 упражнения I. 3—4 — руки поочередно вверх. 5—6 — погрозить пальцем правой руки перед собой, левая рука на пояс.

7—8 — повторить счет 5—6

левой рукой. Припев.

I. 1—2 — поочередно руки за голову, кисти вверх («ушки зайчика»).

3—4 — поочередно руки на пояс. 5—6 — наклон вперед, руки вперед — в стороны. 7—8 — руки на пояс.

II. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4. 5—6 — руки вверх. 7—8 — руки на пояс.

III. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4. 5—6 — круг руками внутрь. 7—8 — руки на пояс.

IV. 1—4 — повторить упражнение I, счет 1—4. 5—6 — два круга правой кистью перед лицом («умываемся»). 7—8 — повторить счет 5—6 левой кистью.

Проигрыш.

1—2 — левая рука вперед.

*Второй куплет.*

I. 1—4 — четыре круговых движения кистью правой руки, растирая левую руку (от кисти к плечу). 5—8 — повторить счет 1—4 другой рукой.

II. 1—4 — поочередные круговые движения руками по левой ноге (от бедра к стопе) («моемся»). 5—8 — повторить счет 1—4 по другой ноге.

III. 1—4 — руки согнуты назад, пальцы на позвоночник врозь, большой палец вперед, четыре встряхивающих движения вперед с нажимом по бокам туловища.

5—8 — то же по ягодичным мышцам.

IV. 1—2 — четыре круга назад кистью правой руки, растирая левое плечо.

3—4 — повторить счет 1—2 другой рукой. 5—8 — круговые движения кистями от лба к затылку («моем голову»).

Припев.

Повторить упражнения припева. Проигрыш.

I. 1—8 — восемь шагов на месте.

II. Повторить упражнение I.

---

<sup>5</sup> Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – Пресс» стр.102-115

*Третий куплет.*

Повторить упражнения  
первого куплета. Припев.

Повторить упражнения  
припева. Проигрыш.

I—II. Повторить упражнения  
проигрыша. Припев.

I—II. Повторить упражнения III—IV припева.

III. Повторить упражнения IV припева, счет 5—8, два раза.

**«Часики»**

Упражнение способствует закреплению и совершенствованию основных движений рук и туловища. Музыкальное сопровождение — песня «Тик-так» (муз. А. Островского, сл. З. Петровой).

I. п. — сед на  
мяче. Проигрыш.

I. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на каждый счет вверх.

II. 1—8 — дугами наружу руки прерывисто на  
каждый счет вниз. Первый куплет.

I. 1—4 — руки вперед. 5—8 — четыре хлопка перед собой прямыми руками.

II. 1—4 — руки вверх. 5—8 — четыре хлопка над головой.

III. 1—4 — руки в  
стороны. 5—8 —  
четыре хлопка по  
мячу.

IV. 1—4 — четыре наклона головой (вправо-влево, вправо-влево),  
руки на пояс. 5—6 — два хлопка перед собой. 7—8 — руки вниз.

Проигрыш.

Повторить упражнения I  
проигрыша. Второй куплет.

I. 1—4 — руки за голову — держать. 5—8 — соединяя ноги, четыре шага  
на месте с высоким подниманием бедра.

II. 1—4 — руки к плечам — держать. 5—8 — четыре шага на месте с  
высоким подниманием бедра.

III. 1—4 — руки на пояс — держать.

5—8 — четыре шага на месте, разводя ноги врозь с высоким подниманием бедра.

IV. Повторить упражнения IV  
первого куплета. Проигрыш.

Повторить упражнения I  
проигрыша. Третий куплет.

I. 1—2 — наклон вперед прогнувшись, руки в стороны.

3—4 — выпрямиться, руки на пояс. 5 — поворот туловища направо. 6 — и. п.,  
руки на пояс. 7—8 — повторить счет 5—6 в другую сторону.

II. 1—2 — наклон вправо. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-  
8.

III. 1—2 — наклон влево. 3—4 — выпрямиться. 5—8 — повторить упражнение I, счет 5-  
8.

IV. Повторить упражнения первого куплета, часть

IV, счет 1—6. 7—8 — руки вперед наружу ладонями  
кверху.

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

1. Marsh — марш — шаги на месте, вперед, назад, по диагонали и пр.

2. Step-touch — приставной шаг вправо,  
влево, вперед, назад,

3. с поворотами.

4. Knee-up — подъем согнутой ноги, колено вверх.
5. Lunge — выпад вперед, в сторону.
6. Kick — выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед, выполнить мах.
7. Jack — прыжки ноги врозь-вместе, сидя на мяче
8. V-step—ходьба ноги врозь-вперед, ноги вместе -назад и другие.

### **Комплекс упражнений на расслабление всего организма**

**"Снежная баба":** Дети представляют, что каждый из них снежная баба. Огромная, красивая, которую вылепили из снега. У нее есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и она стоит на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и снежная баба начинает таять. Далее дети изображают, как тает снежная баба. Сначала тает голова, потом одна рука, другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Снежная баба превращается в лужицу, растекшуюся по земле.

**"Птички":** Дети представляют, что они маленькие птички. Летают по душистому летнему лесу, вдыхают его ароматы и любят его красотой. Вот они присели на красивый полевой цветок и вдохнули его легкий аромат, а теперь полетели к самой высокой липе, сели на ее макушку и почувствовали сладкий запах цветущего дерева. А вот подул теплый летний ветерок, и птички вместе с его порывом понеслись к журчащему лесному ручейку. Сев на краю ручья, они почистили клювом свои перышки, попили чистой, прохладной водицы, поплескались и снова поднялись ввысь. А теперь приземлимся в самое уютное гнездышко на лесной полянке.

**"Бубенчик":** Дети ложатся на спину. Закрывают глаза и отдыхают под звучание колыбельной "Пушистые облачка". "Пробуждение" происходит под звучание бубенчика.

**"Летний денек":** Дети ложатся на спину, расслабляя все мышцы и закрывая глаза. Проходит релаксация под звучание спокойной музыки:

Я на солнышке лежу,

Но на солнце не гляжу.

Глазки закрываем, глазки отдыхают. Солнце гладит наши лица,

Пусть нам сон хороший снится. Вдруг мы слышим: бом-бом-бом! Прогуляться вышел гром.

Гремит гром, как барабан.

**"Замедленное движение":** Дети садятся ближе к краю стула, опираются о спинку, руки свободно кладут на колени, ноги слегка расставляют, закрывают глаза и спокойно сидят некоторое время, слушая медленную, негромкую музыку:

Все умеют танцевать, прыгать, бегать, рисовать. Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая – очень легкая, простая. Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно – расслабление приятно!

**«Драгоценность»:** Представьте себе, что вы держите в кулачках что-то очень ценное, дорогое для вас, и кто-то хочет у вас это отнять. Вы сжимаете кулачки все крепче и крепче... еще крепче, уже побелели косточки, кисти начинают дрожать... Но вот обидчик ушел, а вы разжимаете свои кулачки, пальцы становятся расслабленными, кисти рук спокойно лежат на коленях... они отдыхают (повторить 2-3 раза).

**«Воздушные шарики»:** Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и веселые. Вас надувают, вы становитесь все легче и легче. Все ваше тело становится будто невесомым. И ручки легкие, и ножки стали легкие-легкие. Воздушные шарики поднимаются все выше и выше. Дует теплый, ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик... (Пауза – поглаживание детей.) Обдувает шарик... ласкает шарик... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарик.

**«Облака»:** Представьте себе теплый летний вечер. Вы лежите на траве и смотрите на проплывающие в небе облака – такие белые, большие, пушистые облака голубом небе. Вокруг все тихо и спокойно, вам тепло и уютно. С каждым вдохом и выдохом вы начинаете медленно и плавно подниматься в воздух, все выше и выше, к самым облакам. Ваши ручки легкие-легкие, ваши ножки легкие, все ваше тело становится легким, как облачко. Вот вы подплываете к самому большому и пушистому, к самому красивому облаку на небе. Ближе и ближе. И вот вы уже лежите на этом облаке, чувствуете, как оно нежно гладит вас, это пушистое и нежное облако... (Пауза – поглаживание детей.) Гладит... поглаживает... Вам хорошо и приятно.

Вы расслаблены и спокойны. Но вот облачко опустило вас на полянку. Улыбнитесь своему облачку. Потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Вы хорошо отдохнули на облачке.

**«Солнышко и тучка»:** «Представьте себе, что вы загораете на солнышке. Но вот солнце зашло за тучку, стало холодно – все сжались в комочек, чтобы согреться (задержать дыхание). Солнышко вышло из-за тучки, стало жарко – все расслабились (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

**«Лентяй»:** Сегодня вы много занимались, играли и, наверное, устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы, лентяй, нежитесь на мягком-мягком ковре. Вокруг тихо, спокойно, вы дышите легко и свободно.

Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает все ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги... (Пауза – поглаживание детей.) Отдыхают ручки у ... (имя ребенка), отдыхают ножки у ... (имя ребенка). Приятное тепло охватывает все ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, все тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всему телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя хорошо лень и на счет «три» откройте глаза. Вы чувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

**«Мороженое»:** Вы — мороженое. Вас только что достали из холодильника. Мороженое твердое, как камень. Ваши руки напряжены, ваше тело «ледяное». Но вот пригрело солнышко, мороженое стало таять. Ваше тело, руки, ноги стали мягкими, расслабленными. Руки бессильно повисли вдоль тела...

**«Водопад»:** Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, теплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нем мягкий белый свет

Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом, и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как он льется по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течет по вашим плечам... помогает им стать мягкими и расслабленными... (Пауза – поглаживание детей.) А нежный свет течет дальше по груди... по животу... Пусть свет и по ногам, и вы чувствуете, как тело становится мягче, и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света струится по вашему телу. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и с каждым вдохом все сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счет «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежим силами и энергией.

**«Спящий котенок»:** Представьте себе, что вы веселые, озорные котята. Котята ходят, выгибают спинку, машут хвостиком. Но вот котята устали, начали зевать, ложатся на коврик и засыпают. У котят равномерно поднимаются и опускаются животики, они спокойно дышат (повторить 2-3 раза).

**«Шишки»:** Представьте себе, что вы – медвежата и с вами играет мама-медведица. Она бросает вам шишки. Вы их ловите и с силой сжимаете в лапах. Но вот медвежата устали и роняют свои лапки вдоль тела – лапки отдыхают. А мама-медведица снова кидает шишки медвежатам... (повторить 2-3 раза).

**«Холодно-жарко»:** Представьте себе, что вы играете на солнечной полянке. Вдруг подул холодный ветер. Вам стало холодно, вы замерзли, обхватили себя руками, голову прижали к рукам – греетесь. Согрелись, расслабились... Но вот снова подул холодный ветер... (повторить 2-3 раза).

**«Улыбка»:** Представьте себе, что вы видите перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в широкой улыбке. Улыбайтесь в ответ солнышку и почувствуйте, как улыбка переходит в ваши руки, доходит до ладоней. Сделайте это ещё раз и попробуйте улыбнуться пошире. Растягиваются ваши губы, напрягаются мышцы щек... Дышите и улыбайтесь..., ваши руки и ладошки наполняются улыбающейся силой солнышка (повторить 2-3 раза).

**«Бабочка»:** Представьте себе теплый, летний день. Ваше лицо загорает, носик тоже загорает – подставьте нос солнцу, рот полуоткрыт. Летит бабочка, выбирает, на чей нос сесть. Сморщить нос, поднять верхнюю губу кверху, рот оставить полуоткрытым (задержка дыхания). Прогоняя бабочку можно энергично двигать носом. Бабочка улетела. Расслабить мышцы губ и носа (на выдохе) (повторить 2-3 раза).

## Упражнения дыхательной гимнастики

- «Часики». И.П.- стойка ноги врозь. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «Тик-так» на выдохе (10—12 раз).
- «Трубач», И.П.- сидя на стуле, кисти рук сжаты и подняты вверх. Медленный выдох с громким произношением «ф-Ф-ф-ф-ф» и опускание рук вниз, далее выполнить вдох (4—5 раз).
- «Петух». И.П.— стойка ноги врозь, руки в стороны — вдох. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (5—6 раз).
- «Паровоз». И.П.— стойка руки согнуты в локтях. Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух-чух» на выдохе, и далее — вдох (20—30 сек).
- «Насос». И.П.— основная стойка. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-С-С» (руки скользят вдоль туловища) (6—8 раз).
- «Каша кипит». И.П. — сидя на скамейке, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот и набирая воздух в грудь — вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот — выдох. При выдохе громко произносить «Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Партизаны». И. П. — стойка, в руках палка (ружье). Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 6—8 шагов — медленный выдох с произнесением слова «Ти-ш-ш-ше» (1,5 мин).
- «На турнике». И.П.— стойка, гимнастическая палка перед собой. Поднимаясь на носки, поднять палку вверх — вдох, опуститься в стойку, палку на лопатки — длительный выдох с произнесением звука «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф» (3—4 раза).
- «Гуси шипят». И.П.— стойка ноги врозь. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, посмотреть вперед) — медленный выдох Ш-Ш-Ш. Выпрямиться — вдох (5—6 раз).
- «Ежик». И.П.— упор сидя сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди (группировка), медленный выдох на звуке «Ф-Ф-Ф-Ф-Ф». Разогнуть ноги — вдох (4—5 раз).
- «Шар лопнул». И. П.— стойка ноги врозь. Разведение рук в стороны — вдох. Хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «Ш-Ш-Ш-Ш-Ш» (5—6 раз).
- «Дровосек». И.П.— стойка ноги врозь. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — медленный выдох с произнесением «Ух-х-х» (5—6 раз).
- «Маятник». И.П.— стойка ноги врозь, палка за спиной. Наклонять туловище в стороны. При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х». Выпрямляясь — вдох (6—8 раз). «Вырасти большой». И.П.— основная стойка. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх — вдох. Опуститься в И. П. — выдох.
- Образные упражнения: «вдыхать аромат цветка»; «сдувать пух с одуванчика»; «дуть на свечу» («на снежинку»); «дуть на предмет» (в руке каждого занимающегося ленточка, все на нее дуют, у кого она будет дольше всех колыхаться); «сдувать с ладони травинку» и т. д. Дыхательные упражнения, способствующие продолжительному выдоху. Подбираются образные упражнения, в которых на выдохе даются односложные слова, включающие определенные гласные или согласные.
- Наиболее удобными из гласных являются: «У» — ту-у-у-у — гудение паровоза; пфу-у-у-у — звук трубы; ау-у-у — заблудился и т. д. «А» — ка-а-а-а-р -ворона каркает; г-а-г-а-г-а — гуси; ква-а-а — лягушка и др. Из согласных звуков можно применить: «Ш» — Ш-Ш-Ш — шипение змеи, каша шипит; «Ж» — Ж-Ж-Ж — жук летит, пчела жужжит; «З» — З-З-З — комар звенит и др.

**Методика выявления особенностей развития физических качеств и освоения основных движений.**

Экспресс-диагностика разработана на основе методик Т.М. Бондаренко. Экспресс-диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе экспресс-диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладение основными движениями), динамику этих показателей в течение всего года.

**Цель диагностики:** выявление уровня физических качеств детей (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия). Для тестирования физических качеств используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Скоростно-силовые качества:** Метание набивного мяча массой 1 кг проводится способом из-за головы двумя руками. Ребенок совершает 2-3 броска; фиксируется лучший результат.

**Прыжок в длину с места.** Для повышения активности и интереса целесообразно на определенном расстоянии разместить три флажка и предложить ребенку прыгнуть до самого дальнего из них.

**Челночный бег.**(30 метров).

**Оценка освоения основных движений.**

- ✓ «отлично» - все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);
- ✓ «хорошо» -при выполнении теста допущена ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла)
- ✓ «удовлетворительно» - тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступление от заданной модели (3 балла);
- ✓ «неудовлетворительно» - упражнение практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (2 балла);
- ✓ «плохо» - ребенок не предпринимает попыток к выполнению (0 баллов).

ФИ	Сформированность основных движений.													
	1		2		3		4		5		6		средний	
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к		

1 – ходьба, 2 – бег, 3 –прыжки, 4 – ползание, 5 – равновесие, 6 – бросание, ловля, катание и т. д.