

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №
52 Кировского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 52
Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 30.08.2024 № 154
Заведующий ГБДОУ детского сада № 52
_____ А.С. Платонова

**Дополнительная образовательная программа
«Танцы на мячах»
для детей 3 - 7 лет
/Оздоровительная гимнастика на мячах/**

Составитель: Вавилова Алёна Валентиновна.

*Санкт-Петербург
2024*

Содержание

1.	Пояснительная записка Актуальность и методологическое обоснование программы.	3
2.	Цель, задачи	4
3.	Методика проведения.	5-6
4.	Условия реализации Программы. Форма организации и режим проведения	6
5.	Материально-техническое обеспечение Программы Обеспечение помещениями:	6
6.	Содержание занятий Освоение техники базовых шагов	7
7.	Формы образовательной деятельности. Младший дошкольный возраст	8-13
8.	Старший дошкольный возраст	13-18
9.	Планируемые результаты	18
10	Подведение итогов. Обратная связь	18
11	Список литературы	19

«Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей»

Пояснительная записка.

Актуальность и методологическое обоснование программы.

В период от 3-7 лет ребенок познает свое тело, учится управлять им, координировать движения. Классическими характеристиками этого периода роста являются большой расход энергии, плохое качество и недостаточная точность движений, это приводит к быстрой физической и особенно эмоциональной утомляемости, не способностью долго концентрировать внимание на выполнении одного вида движений. Именно в это время ребенок особенно нуждается в помощи, чтобы в обстановке гармонии, спокойствия и ограниченной вседозволенности учиться в подражательной, игровой форме, новым движениям. С помощью взрослых ребенок овладевает последовательностью новых ритмичных движений, ощущением пространства и ритмом выполнения разнообразных упражнений. Координация движений зависит от умения сохранять устойчивость тела в различных ситуациях.

В настоящее время наметилось значительное ухудшение как в состоянии физического развития детей так и в уровне физической подготовленности детей. Все это ставит перед специалистами в области физической культуры, просвещения и медицины задачу разработки научно обоснованных программ.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечений.

В настоящее время накоплен значительный опыт по применению мячей. В практике мячи различной упругости, размеров и веса используются в спорте, педагогике, медицине для решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Если изначально он использовался как тренажер для реабилитации больных после травм опорно-двигательного аппарата, а затем появился во многих лечебно-оздоровительных программах, то сегодня футбол является основой нового направления оздоровительной аэробики и служит эффективным средством развития силы, гибкости, выносливости, координации движений. Футбол-гимнастика по сравнению с другими видами совместной деятельности дает уникальную возможность тренировки сердечнососудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся.

Это практически единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от использования футболов.

Совместная деятельность с футболами вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых.

Футбол- гимнастика - на первый взгляд, довольно легкомысленные спортивные упражнения, но на самом деле все не так просто - чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку.

Футбол - вид спорта, довольно новый в российской практике, но уже получивший широкое распространение. Занятия с мячом очень зрелищны и малыша не придется уговаривать поупражняться это немаловажно.

Принципы построения:

Совместная деятельность с детьми составлена с учетом особенностей работы с детьми дошкольного возраста. Учтена ведущая деятельность дошкольников игровая деятельность. Вся совместная деятельность по фитбол-гимнастике составлена согласно педагогическим принципам:

1. принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка.
2. сочетает принципы научной обоснованности и практической приемственности (содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики).
3. соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволять решать поставленные цели и задачи только на необходимом и достаточном материале, максимально приближаться к разумному «минимуму»)
4. обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей, процесса образования детей дошкольного возраста в процессе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию детей дошкольного возраста.
5. стоит с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей
6. основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса
7. соответствует возрастным особенностям занимающихся, их физической подготовленности, уровню физического развития.

Цели программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к деятельности по физической культуре, гармоничное физическое развитие.

Задачи программы:

Физическое развитие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
- формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.
- приобщение к правилам безопасного для человека и окружающего мира природы поведения;

Социально-личностное развитие:

- развитие игровой деятельности детей;
- приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми (в том числе моральным);
- воспитание ценностного отношения к собственному труду, труду других людей и его результатам;

Художественно-эстетическое развитие:

- развитие способности эмоционально воспринимать музыку;
- развитие музыкальности и танцевальности;
- развивать чувство ритма;

Методика проведения.

Структура взаимодействия детей и взрослых на фитбол-гимнастике соответствует современным требованиям технологий построения и проведения учебно-оздоровительной деятельности по физической культуре для детей разного возраста.

Они отвечают интересам занимающихся, они динамичны, познавательны, включены инновационные технологии обучения и разнообразные средства оздоровительных методик и фитнес-технологий. Все эти требования являются основными для проведения фитбол-гимнастики с детьми.

В настоящее время за основу построения совместной деятельности детей и взрослых с фитболами принято деление его на три части: подготовительную, основную и заключительную.

Наличие этих частей и расположение их только в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособности и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности.

Данное деление на части не означает, что занятие теряет свою целостностью, наоборот, каждая часть логически предшествует последующей.

Переходы от одной части к другой плавные, незаметные, в тоже время каждая часть решает определенные частные задачи. Все упражнения в частях располагаются согласно принципу

возрастания и чередования нагрузки. Так, в подготовительной части, для подготовки опорно-двигательного аппарата к работе в основной части, разные части тела включаются в работу последовательно, а их интенсивное выполнение чередуется с паузами отдыха или другими упражнениями (на внимание, строевыми, упражнениями типа зарядки и др.).

В основной части, например, упражнения силового характера и упражнения на выносливость сочетаются с упражнениями в расслаблении и растягивании, так как они должны оказывать разностороннее воздействие на занимающихся и содействовать решению основных задач по фитбол-гимнастике.

- В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.
- В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей.
- Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Вся совместная деятельность проходит под музыкальное сопровождение. Музыка задает темп и ритм выполняемых упражнений, что позволяет увеличить физическую нагрузку и моторную плотность, что способствует повышению интереса детей к выполнению упражнений и познавательной деятельности.

В фитбол-гимнастику включаются творческие задания, игры, во время которых педагог предлагает выполнить цепь последовательных упражнений,

создавая ряд знакомых ребенку образов и воображаемую ситуацию. При этом используются речитативы, загадки, песни, соответствующие сюжету, правилам.

Построение сюжета и подбор музыкального произведения соответствует возрастным особенностям занимающихся.

Условия реализации Программы.

Форма организации и режим проведения

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Форма организации дополнительных занятий:

- Очная групповая форма. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы 8-10 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале). Фитбол- гимнастика проводится у детей с 3-7лет 1раз в неделю, по времени от 15-30 минут. Группы подбираются с учетом возрастных, двигательных и индивидуальных особенностей детей

Материально-техническое обеспечение Программы Обеспечение помещениями:

- Спортивный зал.
- Оборудование и спортивный инвентарь:
- Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Музыкальный центр аудио- и видеоматериалы. Учебно-методический материал
- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Видеозаписи. ЭОР:

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- 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 танцевальности и музыкальности;
- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

Содержание занятий

Освоение техники базовых шагов

Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;

- 1. Шаг-касание (touch-step).** И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
- 2. Марш (march).** И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;
- 3. Твист (twist).** И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
- 4. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach).** И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
- 5. Выпад (lunge).** И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
- 6. Махи ногами (kick).** И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
- 7. Подъем колена вверх (knee up, kneelift).** Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше.

**Программа развития детей дошкольного возраста
«Оздоровительная гимнастика на специальных мячах для детей»**

Формы образовательной деятельности.

Младший дошкольный возраст

Месяц	Занятия	Дата	Основное содержание работы	Методы и приёмы	Оборудование
Октябрь	1 Мяч мой - дружи со мной		- ознакомление с общей структурой и содержанием фитбол-гимнастикой (разминка, аэробная часть, заминка).	Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и прыгучими, как кузнечики». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «бодрый шаг»,	Магнитофон коврики маты, Фитболы Диск №1
	2 Шагом марш		- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.	приставной шаг, махи ногами; Разминка под музыку «2+2=4»;	
	3 Кузнечик		- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	Разучивание ритмической композиции «Кузнечик», муз. В. Шаинского;	
	4 Делай как я		- совершенствование защитных сил организма.	Разучивание упражнения «горка» см. картотеку упражнений на фитболе	

Ноябрь	1 Строчные упражнения	Дата	- ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ;	<p>Мотивация: «Циркачи-ловкие, смелые весельчаки». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «бодрый шаг», приставной шаг, прыжки, выпады, махи ногами; Разминка под музыку «Кузнечик»;</p> <p>Разучивание ритмической композиции «Рыжий конь» (М.Боярский);</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног с расслаблением в конце в образно-игровой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «мостик» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, фитбол мячи.</p> <p>Диск №2</p>
	2 Циркачи-ловкие		- освоение техники базовых шагов, изучение комбинаций и упражнений на фитболах;		
	3 Лошадки		- совершенствование координации движений и чувства равновесия; - умение сочетать движения с музыкой и словом.		
	4 Кто самый гибкий		- упражнять в танцевальных движениях; - развивать внимание, память.		

Декабрь	1 Веселые движения	Дата	- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;	<p>Мотивация: «Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки; прыжки со сменой ног</p> <p>Разминка под</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, фитболы</p> <p>Диск №3</p>
	2 Разминка		- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		

	3 Лесной олень		<ul style="list-style-type: none"> - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; - развивать мышцы шеи, ног; плавность движений; 	<p>музыку «Кузнечик»;</p> <p>Разучивание ритмической разминки «лесной олень»</p> <p>Разучивание упражнения «елочка» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	
	4 Елочка		<ul style="list-style-type: none"> - правильно и ритмично двигаться под музыку разного характера; - учить выражать различные эмоции (радость, гнев, стыд и т.д.) 		
Январь	1 Новогодняя сказка		<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления; 	<p>Мотивация: «Хорошо быть сильным и смелым, как богатырь».Объяснение</p> <p>показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями;</p> <p>Разминка под музыку «В лесу родилась елочка»;</p> <p>Разучивание упражнения «книга» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	<p>Магнитофон, коврики маты, гантели, ленточки</p> <p>фитболы</p> <p>Диск№4</p>
	2 Силачи		<ul style="list-style-type: none"> - овладение упражнениями с эспандерами и гантелями; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; 		
	3 Потяни и расслабь		<ul style="list-style-type: none"> - учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса; 		

	4 Сильнее ,выше ,быстрее		- развивать кисти рук, мышцы плечевого пояса и плеч; - развивать чувства ритма, координации движений, артистичности.		
--	---	--	---	--	--

Февраль	1 Смелые моряки	Дата	-развитие чувства ритма, координации, точности, выразительности исполнения движений, двигательной памяти и произвольного внимания, быстроты реакции, обогащение двигательного опыта;	Мотивация: «Мы будем смелыми и закалёнными, как моряки».Объяснение , показ под музыку и без музыки: строевые приёмы «становись!», «разойдись!»- муз.- подвиж. игра; ходьба, подскоки, махи руками и ногами из положения лежа; Разминка под музыку «зарядка»; Разучивание ритмической композиции «Моряки»(песня «Морячка» О.Газманова); Разучивание упражнения «рыбка» см. картотеку упражнений на фитболе	Магнито фон, коврики маты, гимнастическая стенка. фитболы Диск№5
	2 Морячка		-освоения упражнений общего воздействия; упражнения танцевального характера;		
	3 На зарядку становись		-умение сочетать движения с музыкой и словом;		
	4 Золотая рыбка		-учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса.		

Март	1 Цирковые лошадки		<ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с общей структурой и содержанием занятия фитбол-аэробикой ; - изучение комбинаций и упражнений на фитболах; 	<p>Мотивация: «Мы хотим быть ловкими и быстрыми, как лошадки».</p> <p>Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, подъём колена вверх, «пружинка», приставной шаг, прыжки, выпады;</p> <p>Разминка под музыку «Морячка»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровое-вой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «носорог» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	<p>Магнитофон, маты, фитбол мячи.</p> <p>Диск №6</p>
	2 Морское путешествие		<ul style="list-style-type: none"> - совершенствование координации движений и чувства равновесия; 	<p>Разминка под музыку «Морячка»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровое-вой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «носорог» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	
	3 Потанцуем		<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. 	<p>Разминка под музыку «Морячка»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровое-вой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «носорог» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	
	4 Веселый мяч		<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники упражнений для развития силы мышц плечевого пояса и спины. 	<p>Разминка под музыку «Морячка»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровое-вой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «носорог» см. картотеку упражнений на фитболе</p>	
Апрель	1 Задорные ребята		<ul style="list-style-type: none"> - освоение техники основных базовых танцевальных шагов; - разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле; 	<p>Мотивация: «Мы весёлые, задорные ребята». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги вперед, назад, в сторону; скачки вперед-назад;</p> <p>Разминка под музыку «про жирафа»;</p> <p>Разучивание упражнения «веточка» см.</p>	<p>Магнитофон, коврики маты.</p> <p>Фитболы</p> <p>Диск №7</p>
	2 У жирафа		<ul style="list-style-type: none"> - учить самостоятельно изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки; 	<p>Разминка под музыку «про жирафа»;</p> <p>Разучивание упражнения «веточка» см.</p>	

	3 Вместе весело шагать		- формировать умение выполнять прямой галоп, прыжки; - развивать мышцы плечевого пояса, плеч, ног;	картотеку упражнений на фитболе	
	4 Внимание		- развивать чувства ритма, координации движений, образного мышления.		

Старший дошкольный возраст

Месяц	Занятия	Дата	Основное содержание работы	Методы и приёмы	Оборудование
Октябрь	1 Делай ,как я		- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;	Мотивация: «соблюдайте правила дорожного движения».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с гантелями; Разминка под музыку «у жирафа»;	Магнитофон, коврики маты, гантели, Фитболы Диск№1
	2 Вместе дружно		- овладение упражнениями с гантелями, ленточками, мячами		
	3 У жирафа		- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		

	4 В автобусе сидим		- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса;	Е.Железнова Разучивание упражнения «аист» см. картотеку упражнений на фитболе	
--	-------------------------------------	--	---	--	--

Ноябрь	1 Здоровье		- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;	Мотивация: «Будем мы стройней фигурой и, конечно,здоровей!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения, «пружинка», «бодрый шаг», приставной шаг, «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «прыг-прыг-попрыгаем»;А.Железнова Разучивание упражнения «кошечка» см. картотеку упражнений на фитболе	Магнитофон, коврики гимнастическая стенка.фитболы Диск№2
	2 Повторяй за мной		- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками,		
	3 Попрыгаем		туловищем, ногами; упражнения танцевального характера.		
	4 Прыг-прыг-попрыгаем		- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.		

Декабрь	1 Поскакали по тропинке		- Учить передавать в движении характер музыки;	Мотивация: «Поскакали по тропинке, у ребят	Магнитофон, маты,
----------------	--	--	--	--	-------------------

	2 Прямые спинки		- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;	прямые спинки!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена	фитбол мячи. Диск№3
	3 Покажи сам		- совершенствование координации движений и чувства равновесия;	вверх,«пружинка», приставной шаг; махи ногами; Разминка под музыку «Сюрприз»;	
	4 На зарядку становись		- умение сочетать движения с музыкой и словом.	Разучивание ритмической композиции «Зарядка» Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в образно-игровой форме. Разучивание упражнения «паучок» см. картотеку упражнений на фитболе	
Январь	1 Буратино		- освоение техники основных базовых танцевальных шагов;	Мотивация: «Буратино-мальчик смелый, гибкий, как гимнаст, держит позу, словно ас!». Объяснение, показ под музыку и без музыки: шаги в сторону, скрестные; скачки вперед-назад; прыжки со сменой ног; Разминка под музыку «Зарядка»	Магнито фон, коврики Фитболы Диск№4
	2 Потанцуй со мной дружок		- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле;		
	3 Слушай музыку		- учить самостоятельно, изменять движения в соответствии со сменой темпа музыки;	Разучивание ритмической композиции	

	4 Наши ручки		- развивать кисти рук;	«Буратино»; Разучивание упражнения «маятник» см. картотеку упражнений на фитболе	
--	-------------------------------	--	------------------------	---	--

Февраль	1 Дискотека	Дата	- освоение техники силовой подготовки для улучшения телосложения и оздоровления;	Мотивация: «Дискотека – это класс, потанцуем же сейчас».Объяснение, показ под музыку и без музыки: ходьба различного характера, прыжки с ноги на ногу, махи руками с ленточками, махи ногами; Разминка под музыку «Буратино»; Разучивание спорт.музыкально-ритмической композиции «Макарена»; Разучивание упражнения «листочка» см. картотеку упражнений на фитболе	Магнитофон, коврики маты, гантели, ленточки, платочки Фитболы Диск№5
	2 Танцуем вместе		- овладение упражнениями с ленточками и гантелями;		
	3 Путешествие Буратино		- разучивание связок, блоков и программ с использованием основных движений в танцевальном стиле		
	4 Макарена		- учить чувствовать расслабление и напряжение мышц корпуса		

Март	1 Шагом марш	Дата	- Овладение техникой сочетания связок и комбинаций;	Мотивация: «Мы на острове живём и здоровье бережем!». Объяснение, показ	Магнитофон, коврики маты,

	2 Кап-кап-дождь		- освоение упражнений общего воздействия, интенсивные упражнения в устойчивом ритме (под музыку) с движениями руками, туловищем, ногами;	под музыку и без музыки: строевые упражнения, марш, «пружинка», «открытый шаг», махи ногами; Разминка под музыку «Макарена»;	гимнастическая стенка. Фитболы Диск №6
	3 Макарена		- развитие координации движений рук и ног в процессе ходьбы, быстроты реакции, умение сочетать движения с музыкой и словом.	Разучивание спорт.- танцевальной композиции «Чунга-Чанга» (муз. В. Шаинского);	
	4 Смотри и повторяй		- учить самост. изменять движения в соответствии со сменой характера музыки;	Разучивание упражнения «страус» см. картотеку упражнений на фитболе	
Апрель	1 Мячики		- Учить передавать в движении характер музыки;	Мотивация: «Прыгаем, как мячики, девочки и мальчики!».	Магнитофон, маты, коврик Фитбол мячи. Диск №7
	2 Обезьянки		- изучение комбинаций и упражнений на фитболах;	Объяснение, показ под музыку и без музыки: строевые упражнения; подъём колена вверх, приставной шаг, прыжки, выпады; махи ногами;	
	3 Веселые ребята		- совершенствование координации движений и чувства равновесия;	Разминка под музыку «Чунга-Чанга»;	

	<p>4</p> <p>Зарядка для хвоста</p>		<ul style="list-style-type: none"> - умение сочетать движения с музыкой и словом. - освоение техники упражнений для развития силы мышц живота, спины и ног; - 	<p>Разучивание ритмической композиции «два веселых гуся»;</p> <p>Релаксация и самомассаж: сидя на фитболе поглаживание рук, ног в игровой форме.</p> <p>Разучивание упражнения «пчелка» см. картотеку</p> <p>\</p> <p>упражнений на фитболе</p>	
--	--	--	--	---	--

Планируемые результаты: совершенствование физической подготовленности детей, здоровый и безопасный образ жизни; выразительность исполнения движений под музыку; точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах; освоение большого объема разнообразных композиций и отдельных видов движений, создание положительных эмоций при освоении знаний, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления - используя положительные пример из окружающей жизни, убедить, что главным источником укрепления здоровья является физическая культура и спорт.

Форма проведения итогов : Видеоклипы занятия по фитболу для каждой группы предоставляются в конце учебного года на сайте сада, по желанию детей выступления на утренниках; на спортивных праздниках и конкурсах; награждение грамотами детского сада.

Удовольствие от двигательной активности должно перерасти в привычку, а от нее в - потребность.

Литература

1. Вестник Образования. Тематическое приложение №2 2011 год. «Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. / « Просвещение»/.
2. Дергунская В.А. Сотрудничество детского сада и семьи в воспитании .-культуры здоровья дошкольников (Журнал дошкольная педагогика 2006г №5 (32) сентябрь-октябрь))
3. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитболаэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцен
4. Левченкова Т.В. Сверчкова О.Ю. «Малыши на мячах» Центр Фитбол /Москва 2007год
5. Левченкова Т.В. Сверчкова О.Ю. «Игровые и физические упражнения на физиороллах для детей3-7лет» Учебно-оздоровительный центр Фитбол /Москва 2008год/
6. Левченкова Т.В. Сверчкова О.Ю.Веселовская С.В. «Фитбол-тренинг» пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике /Москва2008год/
7. Прохорова Г.А. Взаимодействие с родителями в детском саду/практическое пособие/Айрис/М.2009г
8. Попова М.Н.Навстречу друг другу Санкт-Петербург 2000
9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
10. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Фитнес-данс/Санкт-Петербург//Детство-пресс//2007г.