

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка – детский сад №45»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Центр развития  
ребенка – детский сад №45»

С.Н. Чижевцова



«БУДЬ ЗДОРОВ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ : 3 -6 ЛЕТ.

Автор: Комракова Е.Н.,  
инструктор по физическому воспитанию

1

Г.Биробиджан  
2021 г.

## Актуальность

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и необходима для его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим объясняется высокая эффективность различных методик и форм проведения занятий, основанных на общем взаимодействии на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте. Существенный фактор действия физических упражнений – повышение эмоционального тонуса. Во время занятий у ребенка улучшается настроение, повышается чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Новой формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч (его масса равна примерно 1 кг) используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель.

Фитболы оказывают вибрационное воздействие в области низко- звукового спектра частот. Механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждающе.

Механизмы лечебного действия разнообразны. Мягкие природные спектры вибрации аккумулируют в себе практически все известные положительные лечебные и оздоровительные эффекты низкочастотных механических колебаний, проявляющиеся на уровне всего организма и отдельных его систем.

Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой. Это один из методов лечения и профилактики остеохондроза, сколиоза, ожирения, невралгии.

Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев: происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс.

Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия, поэтому одна правильная посадка на фитболе уже способствует формированию трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки.

Фитбол за счет своих упругих свойств неравномерно погружает сиделищные бугры и выравнивает таз и позвоночник без всяких дополнительных приспособлений (ортопедическая обувь, специальные подушечки под ягодицы).

Упражнения на фитболе выполняются из разнообразных исходных положений.

Упражнения в исходном положении сидя способствуют тренировке мышц тазового дна. Выполнение упражнений из исходного положения лежа на животе или спине гораздо тяжелее, чем аналогичных упражнений на устойчивой опоре. Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные мышцы корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Фитболы позволяют максимально индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс за счет широких возможностей коррекции осанки, как во фронтальной, так и в сагиттальной плоскости.

Настоящего физического здоровья и душевного равновесия может достигнуть лишь тот, кому с детства удалось научиться жить в гармонии с собой, с окружающей природой, управлять своими эмоциями и мышлением. Детская йога помогает ребенку развить гибкость, хорошую осанку и координацию движений. Представленные комплексы в приложении укрепляют мышцы, делают их более эластичными, разрабатывают суставы, делая движения ребенка красивыми и пластичными.

### ***Специальные задачи корригирующих занятий по физкультуре :***

1. Воздействие на нейрогуморальную регуляцию пищеварительных процессов с целью их нормализации.
2. Улучшение кровообращения в брюшной полости и в малом тазу для предупреждения спаечного процесса и застойных явлений, ликвидация воспалительных явлений органов брюшной полости и в малом тазу для предупреждения спаечного процесса и застойных явлений, ликвидация воспалительных процессов органов брюшной полости.
3. Восстановление нарушенных топографических взаимоотношений органов брюшной полости.
4. Укрепление мышц брюшного пресса, нормализация моторной функции ЖКТ.
5. Нормализация секстетной функции желудка.

### ***Общие задачи программы***

1. Повышение неспецифической сопротивляемости организма.
2. Положительное воздействие на нервно-психическую сферу ребенка, повышение эмоционального фона.
3. Нормализация дыхательной и сердечной системы
4. Адаптация к физическим нагрузкам
5. Предупреждение задержки развития двигательных навыков и физических качеств, а также формирование новых в соответствии с возрастными сроками их развития.

### ***Средства реализации программы:***

1. Физические упражнения.

2. Подвижные игры.
3. Массаж.
4. Закаливающие процедуры.
5. Ритмические движения.
6. Дыхательная гимнастика.

#### ***Ожидаемый результат***

1. Снижение заболеваемости
2. Повышение физического уровня детей
3. Потребность детей в ежедневных упражнениях и занятиях
4. Добиться полного понимания с родителями в процессах проведения занятий ЛФК и массажа.
5. Психологическая устойчивость.

#### ***Учебный план***

1. Количество часов в неделю – 2;
2. Количество часов в месяц – 8;
3. Количество часов в год – 72.

#### ***Физкультурно-оздоровительная работа***

1. Занятия – 2 раза в неделю;
2. Индивидуальная работа .

Раздел	Цели	Методы и рекомендации	Сроки выполнения
Фитбол-гимнастика	<p>1. Дать представление о форме и свойствах фитбола.</p> <p>2. Обучать правильной посадке на фитболе.</p> <p>3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).</p>	<p>1. Избегать методических шаблонов, разнообразить содержание и методику проведения занятий.</p> <p>2. Составить и решать конкретные цели и задачи, имеющие общее и специфическое воздействие на организм ребенка.</p> <p>3. Соблюдать структуру каждого занятия, методически правильно организуя начальную, основную и заключительную части.</p> <p>4. Рационально регулировать нагрузку.</p> <p>5. Правильно и своевременно использовать страховку и помощь для профилактики травматизма, что достигается соблюдением принципов обучения и воспитания.</p> <p>6. Обязательно учитывать индивидуальные особенности ребенка и создавать оптимальные условия для развития его организма.</p>	Сентябрь, октябрь, ноябрь
Корректирующая гимнастика	<p>1. Добиваться направления дефектов опорно-двигательного аппарата и лечения их начальных форм: нарушения осанки, искривления позвоночника, профилактика плоскостопия и др.</p>	<p>1. Число детей в группе – 8-12</p> <p>2. Продолжительность занятия – 20 минут..</p> <p>3. С лечебной целью применять специально подобранные и методически разработанные комплексы физических упражнений (комплексы прилагаются).</p>	Декабрь, Январь, февраль
Детская йога	<p>1. Удовлетворять естественную потребность ребенка в движении.</p> <p>2. Стимулировать поисковую и творческую активность.</p> <p>3. Учить самостоятельно изменять направление движения, позы, чередовать упражнения с отдыхом.</p> <p>4. Развивать</p>	<p>1. Выполнять специально разработанные упражнения из исходного положения сидя; лежа на животе; лежа на спине; стоя.</p> <p>2. Оказывать помощь при выполнении упражнений на координацию движений.</p> <p>3. Добиваться качественной релаксации и тренировки различных мышечных групп, в том числе и мышц, формирующих осанку.</p>	Март, апрель, май

	общую двигательную активность, координацию движений, равновесие, общую и мелкую моторику.		
--	---	--	--

Первый год обучения.

С 3-4 лет

**Сентябрь**

Неделя	Программные задачи
1	<p>1.а) Учить правильно сидеть, покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Учить построению и соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>б) Закреплять умение принимать исходное положение при метании. Развивать у детей организованность.</p> <p>2.а) Учить выполнять упражнения из различных и.п.: сидя, лежа на спине, лежа на груди, лежа на спине, ноги на фитболе.</p> <p>б) Развивать психофизические качества: гибкость и ловкость: воспитывать умение оказать помощь в выполнении заданий.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Гномики».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Гномики».</p>
2	<p>1.а) Формировать и закреплять навыки правильной осанки.</p> <p>б) Развивать умение поддерживать дружеские взаимоотношения. Закреплять умения отбивать мяч о землю, развивать ловкость.</p> <p>2.а) Учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие осанку.</p> <p>б) Закреплять умения бросать и ловить мяч. Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Развивать эстетические качества.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Неваляшки».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Неваляшки».</p>
3	<p>1.а) Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприоцептивную чувствительность.</p> <p>б) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>2.а) Учить выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.</p> <p>б) Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Пяточка, носочек, 1,2,3».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Пяточка, носочек, 1,2,3».</p>
4	<p>1.а) Учить правильно дышать, не задерживать дыхание, лежа на животе.</p> <p>б) Закреплять навыки и умения у гимнастической стенки, развивать гибкость.</p> <p>2.а) Учить самостраховке, использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; использовать массу фитбола, применяя его для отягощения.</p> <p>б) Учить сочетать замах с броском при метании, учить элементам спортивных игр.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Библика».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Библика».</p>

**Октябрь**

Неделя	Программные задачи
1	<p>1.а) Знакомить детей с разными видами фитболов. Закреплять навыки правильного сидения на фитболах. Учить удерживать равновесие.</p> <p>б) Закреплять умение легко бегать, преодолевая препятствия.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения в паре со сверстниками и в паре с детьми разного возраста. Закреплять навыки покачивания и подпрыгивания на фитболах.</p> <p>б) Обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам.</p>

	<p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Гномики».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Гномики».</p>
2	<p>1.а)Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами. Закреплять навыки правильной осанки.</p> <p>б) Воспитывать самостоятельность и творчество. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>б) Закреплять навыки владения мячом маленького размера.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Неваляшки».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Гномики».</p>
3	<p>1.а) Учить выполнять упражнения, лежа на фитболе на спине; лежа на спине на полу.</p> <p>б) Закреплять навыки владения мячом, прокатывая и отбивая ногой.</p> <p>2.а) Учитывать оценки своих движений и ошибки других. Закрепить навыки правильной осанки.</p> <p>б)Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Пяточка, носочек,1,2,3».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Пяточка, носочек,1,2,3».</p>
4	<p>1.а) Учить выполнять упражнения из исходного упражнения сидя на фитболах. Побуждать детей проявлению самостоятельности.</p> <p>б) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости выполнения.</p> <p>2.а) Поддерживать интерес к занятиям на фитболах посредством игр.</p> <p>б) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Бибика».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Бибика».</p>

## Ноябрь

Н еделя	Программные задачи
1	<p>1.а)Создать положительно-эмоциональный фон, бодрое и радостное настроение.</p> <p>б) Учить элементам соревнований. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения. Развивать навыки в ползание.</p> <p>2.а) Учить детей тому, что при выполнении упражнений фитбол не должен двигаться (за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением).</p> <p>б) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений, упражнений в равновесии.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p>
2	<p>1.а) Формировать привычку к здоровому образу жизни. Побуждать детей к творчеству. Закреплять навыки и умения выполнять упражнения в паре.</p> <p>б) Учить движениям возле гимнастической лестницы и со специальными снарядами.</p> <p>2.а)Учить выполнять танцевальные упражнения в паре и по одному с использованием фитболов.</p> <p>б) Закреплять навыки ползанья, ориентироваться в пространстве.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».</p>



	б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».
3	<p>1.а) Закреплять навыки правильной осанки, тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>б)Учить отбивать мяч о землю одной и двумя руками. Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.</p> <p>2.а) Вызывать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения.</p> <p>б) Закреплять навыки в прокатывании предметов.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p>
4	<p>1.а) Повторить все исходные положения на фитболе. Предложить детям выбрать игру и движения по собственному желанию.</p> <p>б) Формировать умственные, эстетические, нравственные качества у ребенка.</p> <p>2.а) Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>б) Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать культуру движений и телесную рефлексия.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Про варенье».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Про варенье».</p>

### Декабрь

Неделя	Н	Программные задачи
1		<p>1.а) Совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) «Школа мяча» - подбрасывание, прокатывание, отбивание – обучать и закреплять навыки.</p> <p>2.а) Продолжать совершенствовать навыки правильной осанки.</p> <p>б) Закреплять умение легко ходить и бегать вокруг предметов и перешагивая при ходьбе.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Зайка серенький сидит».</p>
2		<p>1.а) Остановка процесса прогрессирования деформации позвоночника. Совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) Упражнять в метании. Формировать физические навыки у детей в процессе обучения русским народным играм.</p> <p>2.а) Совершенствовать защитные функции организма, профилактика сколиоза.</p> <p>б) Поддерживать интерес к физической культуре через подвижные игры .</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Кенгуренок».</p>
3		<p>1.а) Профилактика плоскостопия, совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) Учить играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.</p> <p>2.а) Закреплять умения правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса.</p> <p>б) Совершенствовать двигательные умения и навыки посредством тренажеров.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Божья коровка».</p>
4		<p>1.а) Упражнять в движениях, способствующих укреплению мышц спины. Совершенствовать умение правильно выполнять упражнения на дыхание.</p> <p>б) Развивать культуру движения и телесную рефлексия.</p> <p>2.а) Обучать правильному использованию тренажеров для укрепления мышц стоп, голеней и бедер.</p> <p>б) Развивать психофизические качества: выносливость и гибкость.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Про варенье».</p>

б) Упражнять ритмическим упражнениям «Про варенье».

### Январь

Неделя	Н	Программные задачи
1		<p>1.а) Совершенствовать умение выполнять движения для укрепления мышц стоп. Обучение упражнениям для совершенствования осанки.</p> <p>б) Обучать ходьбе с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), ходьбе с чередованием с легким бегом.</p> <p>2.а) Учить упражнения для закрепления и сохранения навыков правильной осанки. Создать эмоциональный подъем.</p> <p>б) Обучать ползанию и лазанию, применяя подвижные и спортивные игры.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Мяука».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Мяука».</p>
2		<p>1.а) Совершенствовать защитные силы организма при помощи дыхательной гимнастики и точечного массажа</p> <p>б) Обучать прокатыванию предметов по прямой и вокруг предметов.</p> <p>2.а) Учить упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп.</p> <p>б) Обучать и тренировать в упражнениях на равновесие. Закреплять навыки и умения владения предметом для прокатывания (мяч, обруч).</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга».</p>
3		<p>1.а) Учить комплекс упражнений для совершенствования навыков умения владения мышцами спины и грудного пояса. Закреплять умения правильной дыхательной гимнастикой.</p> <p>б) Обучать в метании предметов разных размеров и веса.</p> <p>2.а) Закреплять умения пользоваться тренажерами.</p> <p>б) Упражнять в равновесии. Закреплять навыки владения предметами разных размеров (мячи, кубики).</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете».</p>
4		<p>1.а) Закреплять навыки правильной осанки с применением комплекса дыхательной гимнастики.</p> <p>б) Обучать движениям в бросании предметов в парах и в цель.</p> <p>2.а) Упражнять в движениях для коррекции при сколиозе (разучить комплекс).</p> <p>б) Учить бегать с преодолением препятствий, с элементами соревнования.</p> <p>3.а) Учить комплекс ритмических упражнений «Птичка».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Птичка».</p>

### Февраль

Неделя	Н	Программные задачи
1		<p>1.а) Обучать движениям для профилактики и лечения сколиоза.</p> <p>б) Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Воспитывать решительность, организованность, самостоятельность.</p> <p>2.а) Закрепить навыки и умения для профилактики плоскостопия с использованием спортивного инвентаря.</p> <p>б) Учить построениям, соблюдению дистанций во время передвижения.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Мяука».</p> <p>б) Упражнять ритмическим упражнениям «Мяука».</p>
2		<p>1.а) Совершенствование двигательных навыков возле гимнастической</p>

	<p>лестницы с применением приемов и упражнений для профилактики плоскостопия.</p> <p>б) Закреплять умения легко ходить и бегать с предметами.</p> <p>2.а) Закреплять комплексы упражнений для остановки процесса прогрессирующей деформации позвоночника.</p> <p>б) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга».</p> <p>б) Упражнять ритмическим упражнениям «Дождик-радуга».</p>
3	<p>1.а) Учить комплексному владению и координации своего тела. Изучить комплекс упражнений для исправления кифоза (круглая и сутулая спина)</p> <p>б) Учить творчески использовать свои умения и навыки в самостоятельной деятельности с применением спортивного оборудования.</p> <p>2.а) Повторить и закрепить комплексы для профилактики сколиоза и кифоза.</p> <p>б) Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщая им сведения о событиях спортивной жизни страны и закрепить этот интерес через подвижные игры и эстафеты.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете».</p> <p>б) Упражнять ритмическим упражнениям «Моя мама лучшая на свете».</p>
4	<p>1.а) Закрепить комплексы для формирования правильной осанки</p> <p>б) Обучать строевым упражнениям, учитывая возрастные особенности детей.</p> <p>2.а) Закрепить и повторить комплексы для профилактики плоскостопия.</p> <p>б) Обучать бросанию и ловле мяча разными приемами с учетом возраста детей.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Птичка».</p> <p>б) Упражнять ритмическим упражнениям «Птичка».</p>

### Март, апрель, май

В программные задачи 3 квартала входят последовательные, регулярные занятия и комплексы детской йоги, способствующие:

- Укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна, увеличению подвижности грудно-поясничного отдела позвоночника;
- Укреплению мышц шеи;
- Увеличению амплитуды движений в суставах рук;
- Увеличению подвижности суставов рук, укреплению мышц спины, формированию правильной осанки;
- Снижению патологических рефлексов, развивает способность контролировать положение головы;
- Развитию общей гибкости;
- Развитию быстроты реакции, выработке точности движений и способности ориентироваться в пространстве;
- Формированию сводов стоп и функций равновесия;
- Формированию правильной осанки, свод стоп, а также функций равновесия и координации движения;
- Развитию общей координации и гибкости.

Эти программные задачи реализуются в сочетании с комплексами, упражнениями йоги и занятиями на фитболе. (комплексы прилагаются).

Второй год обучения детей от 4 до 6 лет.

### Сентябрь

Неделя	Программные задачи
1	<p>1. Учить построению и соблюдению дистанции во время передвижения.</p> <p>б) Закреплять умение принимать исходное положение и бросать и отпускать мяч при броске. Развивать у детей организованность.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения из различных и.п.: сидя, лежа на спине, лежа на груди, лежа на спине, ноги на фитболе.</p> <p>б) Развивать гибкость и ловкость, воспитывать умение оказать помощь при выполнении упражнений в паре.</p> <p>3. а) Учить комплекс ритмических упражнений «Бибика».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Гномики», «Бибика»</p>
2	<p>1. а) Формировать и закреплять навыки правильной осанки. Разучить подвижную игру «Займи мяч», развивая ориентировку в пространстве, умение поддерживать дружеские взаимоотношения. Закреплять умения отбивать мяч о землю, развивать ловкость.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие осанку.</p> <p>б) Закреплять умения бросать мяч далеко в подвижной игре «Силачи», развивая силу, ловкость, внимание.</p> <p>3. а) Учить комплекс ритмических упражнений «Солнечный зайчик».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Солнечный зайчик».</p>
3	<p>1. а) Тренировать способность удерживать равновесие, развивать гибкость.</p> <p>б) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов.</p> <p>б) Продолжать развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, уметь уступать.</p> <p>3. а) Учить комплекс ритмических упражнений «Бара, бара, бири».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Бибика».</p>
4	<p>1. а) Учить правильно дышать, не задерживать дыхание, лежа на животе.</p> <p>б) Закреплять навыки и умения у гимнастической стенки, развивать гибкость.</p> <p>2. а) Учить самостраховке, использовать упругие свойства фитбола в качестве сопротивления для развития силы; использовать массу фитбола, применяя его для отягощения.</p> <p>б) Учить сочетать замах с броском при метании, учить элементам спортивных игр.</p> <p>3. а) Учить комплекс ритмических упражнений «Бара, бара, бири».</p> <p>б) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p>

### Октябрь

Неделя	Программные задачи <sup>12</sup>
1	<p>1. а) Знакомить детей с разными видами фитболов. Закреплять навыки правильного сидения на фитболах. Учить удерживать равновесие.</p> <p>б) Закреплять умение легко бегать, преодолевая препятствия.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения в паре со сверстниками и в паре с детьми разного возраста. Закреплять навыки покачивания и подпрыгивания на фитболах.</p> <p>б) Обучать элементам спортивных игр, играм-эстафетам.</p> <p>3. а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Солнечный зайчик».</p>

	б)Упражнять ритмическим упражнениям «Гномики».
2	<p>1.а)Поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами. Закреплять навыки правильной осанки.</p> <p>б) Воспитывать самостоятельность и творчество. Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч одной и двумя руками ( работа с обычным мячом), в и.п. стоя и сидя на фитболе.</p> <p>2. а) Учить выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>б) Закреплять навыки владения мячом маленького размера.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Неваляшки».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Гномики», «Бара бара, бири».</p>
3	<p>1.а) Учить выполнять упражнения, лежа на фитболе на спине; лежа на спине на полу.</p> <p>б) Закреплять навыки владения мячом, прокатывая и отбивая ногой.</p> <p>2.а) Закрепить навыки правильной осанки.</p> <p>б)Упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Солнечный зайчик».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Пяточка, носочек,1,2,3».</p>
4	<p>1.а) Учить выполнять упражнения из исходного положения сидя на фитболах. Побуждать детей проявлению самостоятельности.</p> <p>б) Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости выполнения.</p> <p>2.а)Учить четко выполнять указания и рекомендации педагога. Поддерживать интерес к занятиям на фитболах посредством игр.</p> <p>б) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, комбинировать движения (прокатывание головой, ногой, в парах).</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Бибика».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Матрешки».</p>

## Ноябрь

Н еделя	Программные задачи
1	<p>1.а)Создать положительно-эмоциональный фон, бодрое и радостное настроение.</p> <p>б) Учить элементам соревнований. Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения. Развивать навыки в ползание.</p> <p>2.а) Учить детей тому, что при выполнении упражнений фитбол не должен двигаться (за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением).</p> <p>б) Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений, упражнений в равновесии.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p>
2	<p>1.а) Формировать привычку к здоровому образу жизни. Побуждать детей к творчеству. Закреплять навыки и умения выполнять упражнения в паре.</p> <p>б) Учить движениям возле гимнастической лестницы и со специальными снарядами.</p> <p>2.а)Учить выполнять танцевальные упражнения в паре и по одному с использованием фитболов.</p> <p>б) Закреплять навыки ползанья, ориентироваться в пространстве.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».</p>

	б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».
3	<p>1.а) Закреплять навыки правильной осанки, тренировать способность удерживать равновесие.</p> <p>б)Учить отбивать мяч о землю одной и двумя руками. Учить выполнять ведущую роль в подвижных играх.</p> <p>2.а) Вызывать интерес к упражнениям и играм с фитболами, учить детей оценивать свои движения.</p> <p>б) Закреплять навыки в прокатывании предметов.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p>
4	<p>1.а) Повторить все исходные положения на фитболе. Предложить детям выбрать игру и движения по собственному желанию.</p> <p>б) Формировать умственные, эстетические, нравственные качества у ребенка.</p> <p>2.а) Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности, формировать привычку к здоровому образу жизни.</p> <p>б) Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Развивать культуру движений и телесную рефлексю.</p> <p>3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Про варенье».</p> <p>б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Про варенье».</p>

### Декабрь

Н еделя	Программные задачи
1	<p>1.а) Совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) «Школа мяча» - подбрасывание, прокатывание, отбивание – обучать и закреплять навыки.</p> <p>2.а) Продолжать совершенствовать навыки правильной осанки.</p> <p>б) Закреплять умение легко ходить и бегать вокруг предметов и перешагивая при ходьбе.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Зайка серенький сидит».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Зайка серенький сидит».</p>
2	<p>1.а) Остановка процесса прогрессирования деформации позвоночника. Совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) Упражнять в метании. Формировать физические навыки у детей в процессе обучения русским народным играм.</p> <p>2.а) Совершенствовать защитные функции организма, профилактика сколиоза.</p> <p>б) Поддерживать интерес к физической культуре через подвижные игры .</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Кенгуренок».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Кенгуренок».</p>
3	<p>1.а) Профилактика плоскостопия, совершенствование навыков правильной осанки.</p> <p>б) Учить играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.</p> <p>2.а) Закреплять умения правильно выполнять упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса.</p> <p>б) Совершенствовать двигательные умения и навыки посредством тренажеров.</p> <p>3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Божья коровка».</p> <p>б)Упражнять ритмическим упражнениям «Божья коровка».</p>
4	<p>1.а) Упражнять в движениях, способствующих укреплению мышц спины. Совершенствовать умение правильно выполнять упражнения на дыхание.</p> <p>б) Развивать культуру движения и телесную рефлексю.</p> <p>2.а) Обучать правильному использованию тренажеров для укрепления мышц стоп, голеней и бедер.</p> <p>б) Развивать психофизические качества: выносливость и гибкость.</p>

	3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Про варенье». б)Упражнять ритмическим упражнениям «Про варенье».
--	---

### Январь

Неделя	Н	Программные задачи
1		1.а) Совершенствовать умение выполнять движения для укрепления мышц стоп. Обучение упражнениям для совершенствования осанки. б) Обучать ходьбе с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), ходьбе с чередованием с легким бегом. 2.а) Учить упражнения для закрепления и сохранения навыков правильной осанки. Создать эмоциональный подъем. б) Обучать ползанию и лазанию, применяя подвижные и спортивные игры. 3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Мяука». б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Мяука».
2		1.а) Совершенствовать защитные силы организма при помощи дыхательной гимнастики и точечного массажа б) Обучать прокатыванию предметов по прямой и вокруг предметов. 2.а) Учить упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стоп. б) Обучать и тренировать в упражнениях на равновесие. Закреплять навыки и умения владения предметом для прокатывания (мяч, обруч). 3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга». б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга».
3		1.а) Учить комплекс упражнений для совершенствования навыков умения владения мышцами спины и грудного пояса. Закреплять умения правильной дыхательной гимнастикой. б) Обучать в метании предметов разных размеров и веса. 2.а) Закреплять умения пользоваться тренажерами. б) Упражнять в равновесии. Закреплять навыки владения предметами разных размеров (мячи, кубики). 3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете». б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете».
4		1.а) Закреплять навыки правильной осанки с применением комплекса дыхательной гимнастики. б) Обучать движениям в бросании предметов в парах и в цель. 2.а) Упражнять в движениях для коррекции при сколиозе (разучить комплекс). б) Учить бегать с преодолением препятствий, с элементами соревнования. 3.а)Учить комплекс ритмических упражнений «Птичка». б)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Птичка».

### Февраль

Неделя	Н	Программные задачи
1	15	1.а) Обучать движениям для профилактики и лечения сколиоза. б) Развивать координацию движений и ориентировку в пространстве. Воспитывать решительность, организованность, самостоятельность. 2.а) Закрепить навыки и умения для профилактики плоскостопия с использованием спортивного инвентаря. б) Учить построениям, соблюдению дистанций во время передвижения. 3.а)Закреплять комплекс ритмических упражнений «Мяука». б)Упражнять ритмическим упражнениям «Мяука».

2	<p>1.а) Совершенствование двигательных навыков возле гимнастической лестницы с применением приемов и упражнений для профилактики плоскостопия.          б) Закреплять умения легко ходить и бегать с предметами.</p> <p>2.а) Закреплять комплексы упражнений для остановки процесса прогрессирования деформации позвоночника.          б) Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Дождик-радуга».          б) Упражнять ритмическим упражнениям «Дождик-радуга».</p>
3	<p>1.а) Учить комплексному владению и координации своего тела. Изучить комплекс упражнений для исправления кифоза (круглая и сутулая спина)          б) Учить творчески использовать свои умения и навыки в самостоятельной деятельности с применением спортивного оборудования.</p> <p>2.а) Повторить и закрепить комплексы для профилактики сколиоза и кифоза.          б) Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщая им сведения о событиях спортивной жизни страны и закрепить этот интерес через подвижные игры и эстафеты.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Моя мама лучшая на свете».          б) Упражнять ритмическим упражнениям «Моя мама лучшая на свете».</p>
4	<p>1.а) Закрепить комплексы для формирования правильной осанки          б) Обучать строевым упражнениям, учитывая возрастные особенности детей.</p> <p>2.а) Закрепить и повторить комплексы для профилактики плоскостопия.          б) Обучать бросанию и ловле мяча разными приемами с учетом возраста детей.</p> <p>3.а) Закреплять комплекс ритмических упражнений «Птичка».          б) Упражнять ритмическим упражнениям «Птичка».</p>

### Март, апрель, май

В программные задачи 3 квартала входят последовательные, регулярные занятия и комплексы детской йоги, способствующие:

- Укреплению мышц брюшного пресса и тазового дна, увеличению подвижности грудно-поясничного отдела позвоночника;
- Укреплению мышц шеи;
- Увеличению амплитуды движений в суставах рук;
- Увеличению подвижности суставов рук, укреплению мышц спины, формированию правильной осанки;
- Снижению патологических рефлексов, развивает способность контролировать положение головы;
- Развитию общей гибкости;
- Развитию быстроты реакции, выработке точности движений и способности ориентироваться в пространстве;<sup>16</sup>
- Формированию сводов стоп и функций равновесия;
- Формированию правильной осанки, свод стоп, а также функций равновесия и координации движения;
- Развитию общей координации и гибкости.

Эти программные задачи реализуются в сочетании с комплексами, упражнениями йоги и занятиями на фитболе. (комплексы прилагаются)



## ЛИТЕРАТУРА:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Автор О.Н.Моргунова.
2. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Автор Г.В. Конитанова.
3. Система физического воспитания в ДОУ. Автор О.М. Литвинова.
4. Веселая йога специально для детей. Автор Волков О.А.