**МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА №17**

(МДОУ д/с комбинированного вида №17)

301602, Россия, Тульская область, Узловский район, город Узловая,

переулок Тургенева, дом 5,3

телефон 8(48731) 6-44-68, mdouds17.uzl@tularegion.org,

Принята Утверждена

на заседании приказом МДОУ д/с

педагогического Совета комбинированного вида №17

протокол от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_ от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_

Заведующий \_\_\_\_\_\_\_\_О.В.Хрусталева

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНАЗаседанием Совета родителейПротокол от «\_\_\_» августа 2023 г. № \_\_\_ |  |

**Дополнительная образовательная общеразвивающая**

 **Программа**

**физкультурно-оздоровительной направленности**

 **«Спортивный калейдоскоп»**

**Узловая 2023г.**

|  |
| --- |
|  «Здоровье и счастье наших детей во многом зависит от постановки физической культуры в детском саду и семье… » |

**Пояснительная записка**

**Направленность**  **дополнительной образовательной** **программы «Спортивный калейдоскоп»**: оздоровительно-развивающая.

Содержание программы способствует укреплению здоровья воспитанников, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы.

**Актуальность** **программы** обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей  дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Актуальность данной программы определяется так же тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка.

**Новизна программы** состоит в том, чтосистема занятий направлена на формирование различных групп мышц ребенка, улучшает рост и развитие всех органов и систем растущего организма, способствует совершенствованию дыхательного аппарата. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, осуществляется профилактика плоскостопия и нарушений осанки, развивается координация движений, выносливость.

**Цель программы**

С помощью различных методов и приемов организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

**Задачи программы**

***Оздоровительные***

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.

3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц.

***Образовательные***

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.

2. Развивать двигательные способности детей и физические качества.

3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

***Воспитательные***

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать положительные черты характера.

3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

**Программа рассчитана на обучающихся детей возрастом от 5 до 7 лет.**

**Срок реализации дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп» - 2 года с сентября по май (18 месяцев)**

**Принципы взаимодействия с детьми:**

* сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
* постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
* исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
* сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
* каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Принципы построения программы «Спортивный калейдоскоп»:**

*Принцип систематичности и последовательности*предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой*формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков*— один из самых важ­нейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания*предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир.

Опираясь на индивидуальные особеннос­ти ребенка, планируется его развитие, намечаются пути совершенствова­ния умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности*позволяет исключить вредные послед­ствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности*заключается в том, что на этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип коммуникативности*помогает воспитать у детей по­требность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип результативности*предполагает получение положи­тельного результата оздоровительной работы независимо от воз­раста и уровня физического развития детей.

**Формы и режим занятий**

Основной формой работы являются групповые занятия с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей дошкольного возраста.

Занятия проводятся преимущественно в игровой форме, позволяющей оптимально спланировать и донести до детей содержание учебного материала, сформировать навыки и умения, развить их способности.

Занятия проводятся 1 раза в неделю. Время одного занятия: 5 – 6 лет – 20 -25 мин; 6 – 7 лет – 25-30 минут.

**Результативность программы «Спортивный калейдоскоп»:**

- Развитые физические качества дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы;

- Повышенный уровень физической подготовленности;

- Эмоциональный подъем и повышение двигательной активности.

**В программу по дополнительному образованию «Спортивный калейдоскоп» входят:**

1. Гимнастика с мячами (Фитболами)
2. Подвижные игры с фитболом и мячами.
3. Комплекс Колланетики
4. Комплекс Дыхательной Гимнастики
5. Упражнения для концентрации внимания
6. Упражнения для релаксации,
7. Упражнения для расслабления мышц
8. Комплекс Пальчиковой Гимнастики
9. Комплекс Массажа и Самомассажа
10. Кинезиологические упражнения
11. Антистрессовая Гимнастика
12. Игровой Стретчинг

**Количество учебных недель блока дополнительного образования:**

32 занятия (1 занятие в неделю).

**Условия реализации программы по дополнительной образовательной программе «Спортивный калейдоскоп»**

Светлый, проветриваемый спортивный зал с естественным и искусственным освещением, фитболы и мячи по количеству дошкольников, рисунки с изображением правильных поз при разминке, фотографии с изображением правильного положения тела во время занятий, магнитофон, свисток, бубен.

**Перспективное планирование программы дополнительного образования**

**«Спортивный калейдоскоп»**

**для детей 5 – 6 лет.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | Задачи | Основные и дополнительные упражнения |
| *Сентябрь* | * Знакомство со

списочным составом.* Диагностика.
* Выявить уровень

физической подготовки детей.* Воспитывать желание

заниматься физической культурой. | * Знакомство детей

с оборудованием и инвентарём; с правилами безопасности на занятиях.* Игры-эстафеты.
* ОФП: метание, бег,

прыжки, равновесие. |
| *Октябрь* | * Дать представление о

форме и физических свойствах мячей разного диаметра и веса. * Разучить правильную

посадку на фитболе. * Ознакомить с правилами

техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. * Формировать и

закреплять навык правильной осанки. * Воспитывать дружеское

взаимоотношение между детьми. | *Основные упражнения** Разминка.
* Беседа «Мой веселый,

звонкий мяч»; «Профилактика травматизма».* Ритмическая гимнастики

«У жирафа пятна, пятна»* П/и «Догони мяч»;

«Гусеница»; «Цветные автомобили»; «Паровозик». * Дыхательная гимнастика

«Послушаем свое дыхание» * Релаксация « Трясучка»

или «Вибрация» |
| *Ноябрь* | * Учить базовым

положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). * Ознакомить с приемами

самостраховки. * Формировать опорно-

двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. * Вызывать и

поддерживать интерес к двигательной деятельности. | *Основные упражнения** Разминка.
* ОРУ сидя на фитболах

(мячах) «Весёлая зарядка»* Подвижные игры «Догони

мяч»; «Быстрый и ловкий»; «Тучи и солнышко»; «Светофор»* Дыхательная

гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»* Релаксация «Цветок»
* Круговая тренировка

на тренажёрах*Дополнительные упражнения:* *(по мере освоения сентябрь - ноябрь)**-* «Колобок»;- «Веселый мяч»;- игры: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| *Декабрь* | * Научить сохранению

осанки при уменьшении площади опоры. * Обучать упражнениям

на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе (мяче). * Тренировать чувство

равновесия и координацию движения. * Укреплять мышечный

корсет. * Формировать

элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности | *Основные упражнения** Разминка. «Муравьишки»,

«Обезьянки»; «Аэробика для малышей»* Дыхательные упражнения

 «Трубач»; «Каша кипит» * ОВД Упражнения на

мячах. * Подвижные игры

«Цветные автомобили с мячами»; «Птички в гнездышках»; «Веселые зайчата»* Дыательная гимнастика

«Ушки»; «Воздушный шар»* Релаксация «Земля»;

«Здравствуй, солнце!» * Занятие в форме

круговой тренировки на тренажёрах. *Дополнительные упражнения:* *(по мере освоения декабрь - февраль)*- «Стульчик»;- «Руки в стороны»;- игры с фитболом (мячом): «Догони мяч»,  «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| *Январь* | * Научить выполнению

упражнений в расслаблении мышц на фитболе. * Формировать опорно-

двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. * Обеспечивать

осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений * Тренировать чувство

равновесия и координацию движения | *Основные упражнения** Разминка - игровая

гимнастика «Аэробика для малышей»* Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар»; «Воздушный шар в грудной клетке»* Релаксация «Здравствуй,

солнце!» * Подвижные игры

«Кенгуру»; «Веселые зайчата»  |
| *Февраль* | * Упражнять в

выполнении упражнений в расслаблении мышц на фитболе. * Формировать опорно-

двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. * Обеспечивать

осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений | *Основные упражнения** Игровая разминка

гимнастика “Аэробика для малышей”) * ОВД с мячом.
* Дыхательная гимнастика

«Воздушный шар»; «Воздушный шар в грудной клетке» * Релаксация «Здравствуй,

солнце!» * Подвижные игры

«Светофор»; «Веселые зайчата»  |
| *Март* | * Научить выполнению

упражнений на растягивание с использованием фитбола (мяча). * Научить выполнению

комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. * Содействовать развитию

адаптационных возможностей и улучшению работоспособ-ности детского организма. * Побуждать к

проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | *Основные упражнения** Разминка Ходьба, бег.

Ритмический танец с султанчи-ками. Фитбол – ритмика «Воробьиная Дискотека». «Муравьишки». «Обезьянки»* Подвижные игры

«Веселые зайчата»; «Бармалей и куклы»; эстафета на фитболе «Быстрый и ловкий»; « Жуки»; «Паровозик»; «Светофор»* Дыхательная гимнастика

«Дышим тихо, спокойно, плавно»; «Ветер»* Пальчиковая гимнастика
* Самомассаж «Этот шарик не простой»

*Дополнительные упражнения:* *(по мере освоения март - май)*-«Бег в рассыпную»;-«Приседания»; -«Горка»;- «Покачивание; |
| *Апрель* | * Совершенствовать

качество выполнения упражнений в равновесии. * Совершенствовать

навык выполнениякомплекса общеразивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. * Формировать интерес к

систематическим занятиям физическими упражнениями.* Укреплять мышечный

корсет, формировать навык правильной осанки.  | *Основные упражнения** Разминка: игровая гимнастика на фитболах «У жирафа, пятна»;

«Воробьиная дискотека»; «Муравьишки»; «Обезьянки»; «Аэробика зверят»* Подвижные игры «Лови

мяч»; «Гонка мячей»;«Пингвины на льдине»; «Бездомный заяц»; « Совушка - Сова»* Дыхательная гимнастика

«Подуем на плечо» * Пальчиковая гимнастика

«Зайцы» * Гимнастика для глаз «Два

мяча» * Самостоятельная

двигательная деятельность детей  |
| *Май* | Итоговая диагностика. | *Игровые упражнения*- *«Бег в рассыпную»:* по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают.;- *«Приседания» -* и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; 2 — вернуться в и.п.;- *«Горка»:* и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.- *«Покачивание»:* покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища;- *«Переходы» ;**- «Подними фитбол» ;**- «Передача»;**- «Перекат».**- Круговая тренировка на тренажерах* |

**Перспективное планирование программы дополнительного образования**

**«Спортивный калейдоскоп»**

**для детей 6-7 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Задачи** | **Основные и дополнительные упражнения**  |
| Октябрь |  Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).  Познакомить с правилами работы с большим мячом. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку  | *Основные упражнения:*1. Комплекс Калланетики
2. Комплекс упражнений с фитболами
3. Игры с фитболами
4. Креативная пауза
5. Дыхательная гимнастика

*Дополнительные упражнения:**(по мере освоения)*1. Упражнения для релаксации
2. Упражнения для расслабления мышц
3. Игровой стретчинг

*Дополнительные развивающие упражнения:*1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж
2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика
3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения

*Основные упражнения:*1. Комплекс Калланетики
2. Комплекс упражнений с фитболами
3. Игры с фитболами
4. Креативная пауза
5. Дыхательная гимнастика

*Дополнительные упражнения:**(по мере освоения)*1. Упражнения для релаксации
2. Упражнения для расслабления мышц
3. Игровой стретчинг

*Дополнительные развивающие упражнения:*1. 2 раза в месяц комплекс пальчиковой гимнастики, массаж и самомассаж
2. 2 раза в месяц антистрессовая гимнастика
3. 2 раза в месяц комплекс Кинезиологических упражнения
 |
| Ноябрь |  Закрепить правильную посадку на мяче.  Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.  Учить основным правилам фитбол-гимнастики.  Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.  Тренировать равновесие и координацию Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. |
| Декабрь |  Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)  Закрепить посадку на фитболе.  Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.  Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.  Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  |
| Январь |  Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)  Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.  Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.  Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.  Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.  |
| Февраль |  Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.  Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.  Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.  Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.  Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. |
| Март |  Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.  Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.  Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.  Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой Формировать привычку к здоровому образу жизни. .  |
| Апрель |  Совершенствовать технику упражнений с фитболом. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (мяча) в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Формировать привычку к здоровому образу жизни. |

***Календарное планирование***

***для детей 5 - 6 лет***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Основные задачи***  | ***Месяцы*** | ***Рекомендуемые упражнения*** |
| Знакомство со списочным составом.Диагностика.Выявить уровень физической подготовки детей. | *Сентябрь**1 неделя* | 1. Вводное. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности. Познакомить детей с оборудование и инвентарём, необходимым для занятий в кружке. С правилами техники безопасности на занятиях. Воспитывать бережное отношение к инвентарю. Диагностика: равновесие, лазание. |
| *Сентябрь**2 неделя* | 2. Ходьба. Проведение игр-эстафет с различными видами ходьбы. Воспитывать нравственные качества дошкольников (справедливость, товарищество). Диагностика: бег 3х10 м. |
| *Сентябрь**3 неделя* | 3.Бег. ОФП (на развитие скоростных качеств). Напомнить детям о технике бега с высокого старта. Диагностика: бег 10 м. |
| *Сентябрь**4 неделя* | 4. Метание (в цель). Напомнить способы и технику метания (в цель и на дальность). ОФП (на развитие ловкости). Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Диагностика: метание на дальность. «Быстрые и ловкие». Эстафеты и подвижные игры. Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. |
| 1. Дать представление о форме и физических свойствах мячей разного диаметра. 2. Разучить правильную посадку на мяче (фитболе). 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на мяче. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми. | *Октябрь**1 неделя* | **Занятие №1** **Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание мяча (фитбола) по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. **Подвижная игра** «Догони мяч». **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание». Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма. Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). **Релаксация** « Трясучка » или «Вибрация » (Стимулирует обменные процессы.) И. п. - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы. |
| *Октябрь**2 неделя* | **Занятие №2** **Разминка.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **Беседа** «Требования к проведению занятий с мячами (фитболами), профилактика травматизма». Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров **Подвижная игра** “Гусеница” , «Цветные автомобили». **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание». **Релаксация** «Вибрация». |
| *Октябрь**3 неделя* | **Занятие №3** **Разминка.** Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. **ОРУ** с мячами. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров **Подвижная игра** «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница». **Дыхательная гимнастика** Дышим тихо, спокойно и плавно. Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание. И. п. - стоя, сидя, лежа. (повторить 5-10 раз) **Релаксация** «Трясучка» или «Вибрация». Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.  |
|  | *Октябрь**4 неделя* | **Занятие №4** **Разминка.** Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба по ребристой доске, по массажным коврикам. **ОРУ.** комплекс ритмической гимнастики «У жирафа пятна, пятна». **ОВД** 1 упражнение - сидя на мяче (фитболе) у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на мяче (фитболе), в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. **Подвижная игра** “Паровозик”. |
| 1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. | *Ноябрь**1 неделя* | **Занятие №1** **Разминка.** Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на мячах. 1.«Буратино». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах. 2.«Колёса». И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью. 3.«Часики». И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе. 4.«Черепашка». И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони. (3 раза). 5.« Ленивец». И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони. (5раз). 6. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить. 7. «Пловец». И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой. (6раз). **ОВД** 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая. Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. **Подвижная игра** «Догони мяч». **Дыхательная гимнастика**. Дышим тихо, спокойно и плавно. Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения. **Релаксация** «Цветок». Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов. И. п. - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.  |
| *Ноябрь**2 неделя* | **Занятие № 2** **Разминка.** Ходьба. Бег. **ОРУ** сидя на мячах (см. занятие №1). **ОВД** 1.И. п. - лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад. **Подвижная игра** «Быстрый и ловкий», «Тучи и солнышко». **Дыхательная гимнастика**. «Дышим тихо, спокойно и плавно». **Релаксация** «Цветок». |
|  | *Ноябрь**3 неделя* | **Занятие №3** **Разминка.** Ходьба. Бег. Весёлая зарядка «Часики». **ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. **Подвижная игра** «Быстрый и ловкий», «Светофор». **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно». **Релаксация** «Цветок»  |
| *Ноябрь**4 неделя* | **Занятие №4** В форме круговой тренировки на тренажёрах.*Дополнительные упражнения: (по мере освоения):*- «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед;- игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| 1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на мяче (фитболе). 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет. 5.Формировать элементарные умения самоорганиза-ции в двигательной деятельности. | *Декабрь* *1 неделя* | **Занятие № 1** **Разминка:** Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания. **Дыхательные упражнения:** «Трубач», «Каша кипит» (3 раза). **Основная часть:** упражнения на мячах. «Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Ленивец». **ОВД** 1.Сидя на мяче, выполнить следующие упражнения: - 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.Стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. **Подвижная игра** «Цветные автомобили с мячами». **Дыхательная гимнастика** «Ушки».   |
| *Декабрь* *2 неделя* | **Занятие № 2** **Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . **ОРУ** см 2-3 занятие **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на мяче в положении лежа на животе. 2. Сидя на мяче, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. **Подвижная игра** «Птички в гнездышках». **Дыхательная гимнастика** «Ушки».**Релаксация** «Земля».  |
| *Декабрь* *3 неделя* | **Занятие 3** В форме круговой тренировки на тренажёрах. *Дополнительные упражнения: (по мере освоения):*- «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед;- игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| *Декабрь* *4 неделя* | **Занятие 4** **Разминка игровая** гимнастика под музыку «Аэробика для малышей». **ОВД** 1. Упражнение сидя на мяче: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; **Подвижная игра** «Веселые зайчата». **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!». |
| Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения  | *Январь**2 неделя* | **Занятие №1** **Разминка игровая** гимнастика под музыку Екатерины Железновой «Аэробика для малышей». **ОВД** 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на мяче; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!». |
| *Январь**3 неделя* | **Занятие № 2** **Разминка** - игровая гимнастика. **ОВД** 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.И. п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Подвижная игра «Кенгуру» **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке». **Релаксация** «Здравствуй, солнце»  |
| *Январь**4 неделя* | **Занятие №3.****Разминка игровая** гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). **ОВД** 1.И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. И. п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой. 1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. **Подвижная игра** «Веселые зайчата». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!». **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке». |
| 1) Упражнять в выполнении упражнений в расслаблении мышц. 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений | *Февраль**1 неделя* | **Занятие № 1** **Разминка игровая** гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). **ОВД** 1. Упражнение сидя на мяче: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на мяче; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на мяч, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают мяч сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!»  |
| *Февраль**2 неделя* | **Занятие №2** .**Разминка игровая** гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). **ОВД** 1. И.п. - лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.И. п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. **Подвижная игра** «Светофор» на мячах. **Дыхательная гимнастика** «Воздушный шар в грудной клетке». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!»  |
| *Февраль**3 неделя* | **Занятие №3.** **Разминка игровая** гимнастика на мячах под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). **ОВД** 1.И. п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. И. п. - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на мяч. Поочередные махи согнутой ногой. 1.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. **Подвижная игра** «Веселые зайчата». **Релаксация** «Здравствуй, солнце!». **Дыхательная гимнастика** «Мыльные пузыри». |
| *Февраль**4 неделя* | **Занятие 4.**  В форме круговой тренировки на тренажёрах. *Дополнительные упражнения:(по мере освоения )*-«Стульчик» сидя на мяче у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);- сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса;-«Руки в стороны». И.п:. стоя лицом к мячу. 1-2 присели, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая; 3-4 встали, руки в стороны;- игры с мячом: «Догони мяч»,  «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| 1) Научить выполнению упражнений на растягивание. 2) Научить выполнению комплекса общеразвива-ющих упражнений с использовани-ем мяча в едином для всей группы темпе. 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | *Март**1 неделя* |  **Занятие №1** .**Разминка**. Ходьба, бег. **ОВД** 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на мяч, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на мяч и в таком положении покачаться; 2.сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на мяч и покачиваться влево-вправо. **Подвижная игра** «Веселые зайчата», « Бармалей и куклы». **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно, плавно». **Пальчиковая гимнастика** «Веселые мышки». |
| *Март**2 неделя* | **Занятие №2**.**Разминка**. Ритмический танец с султанчиками «Воробьиная Дискотека» **Эстафета** с мячами. **Подвижная игра** «Быстрый и ловкий», «Паровозик» **Дыхательная гимнастика** «Запуск ракеты». **Пальчиковая гимнастика** «Часы». *Дополнительные упражнения: (по мере освоения):*- «Колобок» прокатывания мяча: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;- «Веселый мяч» передача мяча друг другу, броски вперед;- игры с мячами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| *Март**3 неделя* | **Занятие № 3** .**Разминка**. Ходьба на носках , ходьба, упр. «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . Фитбол – ритмика « Воробьиная Дискотека». **ОВД** 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; 2.стоя на одном колене, спиной к мячу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 2. лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток. **Подвижная игра** «Жуки». **Дыхательная гимнастика** «Ветер». **Самомассаж.** «Этот шарик не простой»  |
| *Март**4 неделя* | **Занятие №4.****Разминка.** Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания. **Основная часть**: 1.«Правильная осанка». И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. 2. «Спортивная ходьба». И.п: то же. Выполнение: движение стоп поочерёдно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола. 3. «Наклонись и потянись». И.п: сидя на мяче, руки за спину. 4. «Посмотри на ладошки». И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях. 5. «Петрушка». И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.6. «Колечко». И.п.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче. 7. «Мячики». И.п: сидя на мяче, руки опустить. 8. «Расслабились». И.п.: сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. **ОВД** 1. И.п. - сидя боком к мячу на полу, дальняя от мяча нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к мячу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на мяч, удерживая равновесие; 2. И. п. — то же, при «накате» на мяч дальнюю руку поднять вверх; 3. И.п. - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. **Подвижная игра** «Светофор». **Дыхательная гимнастика** «Ветер». **Пальчиковая гимнастика**. |
| 1) Совершенст-вовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенст-вовать навык выполнению комплекса общеразвива-ющих упражнений с использовани-ем мяча в едином для всей группы темпе. 3) Формиро-вать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. 4) Укреплять мышечный корсет, форми-ровать навык правильной осанки. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | *Апрель* *1 неделя* | **Занятие №1**.**Разминка игровая** гимнастика под музыку на мячах «У жирафа , пятна» Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”). **ОВД** 1. И.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить мяч к груди. И.п. - то же, но опора на мяч одной ногой. 2. И.п - лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх. **Подвижная игра** «Лови мяч». **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо». |
| *Апрель* *2 неделя* | **Занятие №2.** **Разминка игровая** гимнастика под музыку « Воробьиная дискотека», «Аэробика зверят». **ОВД** 1. И.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить мяч к груди. И.п. - то же, но опора на мяч одной ногой. 2. И.п - лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх. **Подвижная игра** «Гонка мячей», « Пингвины на льдине». **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо». **Пальчиковая гимнастика** «Зайцы». |
| *Апрель* *3 неделя* | **Занятие № 3** .**Разминка.** Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . **ОРУ** на мячах. **Подвижная игра** «Бездомный заяц», « Совушка - Сова». **Дыхательная гимнастика** «Подуем на плечо». **Гимнастика для глаз** «Два мяча». |
| *Апрель* *4 неделя* | **Занятие №4.** **Разминка**. « Воробьиная дискотека» **Самостоятельная двигательная деятельность детей –** круговая тренировка. Спортивный праздник «В стране смешариков».*Дополнительные упражнения.*-«Бег в рассыпную»: по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между мячами, по следующему сигналу подбегают к своим мячам и приседают.-«Приседания» И.п.: — упор, стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче. 1 — присесть на пятки, мяч прижать к коленям; 2 — вернуться в и.п.-«Горка». И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки.- «Покачивание». Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища;-«Шагаем по мячу». И.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола и делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.- «Переходы».- «Передача»- «Перекат». |
| Диагностика на конец учебного года.Выявить уровень физической подготовки детей. | *Май**1 неделя* | **Разминка игровая** гимнастика под музыку на мячах «У жирафа , пятна». **Самостоятельная двигательная деятельность детей –** круговая тренировка. **Подвижная игра** «Паровозик», «Докати мяч», «Гусеница». **Дыхательная гимнастика** «Большой маятник» - сочетание упражнений «Обнять плечи» и «Насос». **Пальчиковая гимнастика.** Диагностика: равновесие, лазание. **Релаксация** «Медузы». |
| *Май**2 неделя* | Ходьба. Проведение игр-эстафет с различными видами ходьбы. Воспитывать нравственные качества дошкольников (справедливость, товарищество). Диагностика: бег 3х10 м. |
|  | *Май**3 неделя* | Бег. ОФП (на развитие скоростных качеств). Напомнить детям о технике бега с высокого старта. Диагностика: бег 10 м. |
|  | *Май**4 неделя* | 4. Метание (в цель). Напомнить способы и технику метания (в цель и на дальность). ОФП (на развитие ловкости). Воспитывать потребность в занятиях физическими упражнениями. Диагностика: метание на дальность. «Быстрые и ловкие». Эстафеты и подвижные игры. Способствовать созданию положительного отношения к занятиям в кружке, закрепление пройденного материала по средствам эстафет и подвижных игр. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. |

***Календарно планирование***

***для детей 6-7 лет***

***Октябрь***

***1 – 2 неделя.***

 Задачи:

 Дать представления о форме и физических свойствах мяча (фитбола).

 Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).

 Познакомить с правилами работы с большим мячом.

 Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку

 Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

***Вв. ч.:*** Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

***Осн.ч.:*** Комплекс упражнений с мячами.

**1. Упр.: «Мы в лес пойдем»**

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Детей позовем: Руки перед собой опустить вниз;

Ау ау, ау! На А широко открыть напряженные руки,

 У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Мы в лес пойдем, Руки перед собой поднять вверх;

Там грибов наберем Руки перед собой опустить вниз.

Ау, ау, ау! На А широко открыть мягкие руки,

 У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3р)

**2. Упр. «Тик – так».**

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так… По два наклона головы влево и вправо;

Я умею делать так: Поднимать одновременно плечи,

Влево – тик, вправо – так. По два наклона головы влево и вправо;

Тик – так, тик – так. По два наклона головы влево и вправо.

**3.Упр. «Ветер дует».**

Ветер дует нам в лицо. Покачивание рук над головой.

 Наклоны туловища вправо –влево,

Закачалось деревцо Руки сцепить в кольцо над головой.

 Покачивание рук над головой.

Ветер тише, тише, тише- Руки опустить вниз,

Деревцо все выше, выше. Встать на ноги перед мячом. (3р.)

 **4.Упр.: «Катились колеса».**

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса, Откатить мяч руками, потянуться за

 ним вперед , вернуться в и.п.

Катились колеса все вправо, Откатить мяч руками, потянуться за ним,

 Катились колеса все влево вернуться в и.п.

Скатились колеса на луг, Откатить мяч.

 Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

**5.Упр. «Поглядите боком..»**

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком Поворот туловища влево, отвести

 левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести

 правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок, Руки на поясе, покачивание на мяче.

 Дайте булочки кусок!

**6.Упр. «По ровненькой дорожке».**

По ровненькой дорожке В положении лежа на спине

Шагают наши ножки, ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки перекатывает мяч стопами

По пням, по кочкам. К ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам, Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и

 Снова на пол.

 **Осн. дв.:**

Толкание мяча развернутой ступней,

Толкание мяча ладошками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра

***Закл.ч.:*** Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

***Октябрь***

***3 – 4 неделя***

**Задачи:**

Закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на мячах, закреплять правильную посадку.

**Ход занятия.**

**Вводная часть.**

*Комплекс упражнений Калланетика*

**Основная часть:**упражнения на мячах:

**1) «Колёса»**. И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

**2) «Часики».** И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1. наклон вправо (влево),
2. и.п.

**3) «Черепашка»**. И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1. медленно поднять прямую правую (левую) ногу.
2. И.п.(3 раза)

**4) « Ленивец».** И.п: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

**5) «Мячики».** И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

**6) «Силач».** И.п: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

**7) «Мячики»**. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

**Заключительная часть.**

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| Упражнения для релаксации. | Игровой стретчинг. | Упражнения для расслабления мышц. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

***Ноябрь.***

***1 – 2 неделя.***

Задачи:

 Закрепить правильную посадку на мяче.

 Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.

 Учить основным правилам фитбол-гимнастики.

 Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.

 Тренировать равновесие и координацию

 Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

 Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

***Вв.ч.:*** Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

 ***Осн. ч.:*** Комплекс упражнений с мячами.

**1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».**

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят Повороты головы вправо, затем влево.

 И в окошко глядят.

Погулять все захотели, Поднимание предплечий в ритм слов.

На шиповник полетели. Одновременные круговые движения плечами

**2.Упр.** **«Не под окном, а около»**

 Не под окном, а около Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Каталось «О» и охало. Поднять мяч над головой и опустить.

«О» охало, «О» охало, Стоя, мяч над головой, наклоны в сторону

Не под окном, а около. В соответствии с ритмом слов.

**3.Упр.«Раз, два, три…»**

Раз, два, три, четыре… Покачивание на мяче.

Руки выше, ноги шире! Вытянуть руки в стороны, затем ноги на

 ширину плеч.

 Влево, вправо поворот, Повороты туловища вправо и влево.

 Наклон вперед, Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот. на ширине плеч и вернуться в и.п.

**4.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».**

Я бегу, бегу, бегу. Легкий бег на месте, сидя на мяче.

 И ногами в бубен бью, Одновременно двумя ногами ударить по мячу

 стопами.

Потом бубен (Имя) дам Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

**Основные движения.**

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

**Подвижная игра.**

 ***З.ч.:*** Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

***Ноябрь.***

***3 – 4 неделя.***

**Задачи:** укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

**Вводная часть:** *Комплекс упражнений Калланетика*

**Основная часть:**

**1.**  «**Наклоны головы»**. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

**2.  «Незнайка»**. И.п: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-и.п.(7 раз)

**3.**  **«Потянемся к солнышку»**

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

**4.  «Весы».** И.п: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- и.п.(6 раз)

**5.** **«Пузырь»**. И.п: то же.

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-и.п. (4 раза)

**6.**  **«Покачайся»**. И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-и.п.(8 раз).

**7.** **«Мост»**. И.п: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находиться под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-и.п.(6 раз)

**Заключительная часть.**

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| Подвижные игры: |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| « Играй, играй мяч не теряй» | «Замри» |
| «Бездомный заяц» | «Ловишка, бери ленту» |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

**Декабрь.**

1 – 2 неделя.

Задачи:

 Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)

 Закрепить посадку на фитболе.

 Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.

 Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.

 Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.

 Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.

 Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

***Вв.ч.:*** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

***Осн.ч.:***

**1.Упр.: «Маятник».**

*Качаться я весь день подряд*

*Для вас , ребята, очень рад.*

 *Я –маятник – трудяга,*

 *Хоть и устал, бедняга.*

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону. (при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

**2.Упр.: «Лисичка».**

 *Рыжая лисичка*

*По лесу бежала,*

*Хитрая лисичка*

*Хвостиком махала.*

*А за ней собаки,*

*Злые забияки,-*

*Хвостиком вильнула,*

 *Собак обманула.*

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой.

В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.

Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

**3.Упр: «Змея»:**

*По делам змея ползет.*

*Говорят, ей не везет.*

 *Все в лесу ее боятся,*

*Лучше вовсе не встречаться.*

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху.

На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

***Креативная пауза*** *.*

Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни…

**Подвижная игра.**

***З. ч.:*** Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

***Декабрь.***

***3 – 4 неделя.***

**Задачи:**  научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче.

**Вводная часть:** *Комплекс упражнений Калланетика*

**Основная часть:**

1. **«Правильная осанка»**. И.п: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая. Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

2. **«Спортивная ходьба»**. И.п: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно, приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

3.  **«Наклонись и потянись»**. И.п: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться; 2-и.п.

4.  **«Посмотри на ладошки»**. И.п: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-поднять руки, посмотреть на ладони; 2-и.п.(8 раз)

5. **« Петрушка»**. И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1. выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.
2. И.п.

6. **«Колечко»**. И.п.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1. прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;
2. и.п. (6 раз)

7.  **«Мячики»**. И.п: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

**Заключительная часть.**

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Подвижные игры.* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| «Охотники и утки». | «Бармалей и куклы». |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

***Январь***.

1 – 2 неделя.

Задачи:

 Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу)

 Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.

 Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.

 Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.

 Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

 Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

***Вв.ч.:*** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

***Осн.ч.:***

**1.Упр. «Бабочка».**

*Бабочка летает летом на ветру,*

*Бабочка играет с солнышком в саду.*

*За бабочкой капризной мне не уследить.*

 *Крыльев жест волшебный мне не повторить.*

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз),(Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

***2.Упр. «Елочка».***

*Маленькая елочка*

*Росла без печали,*

*Буйны ветры елочку*

*Ласково качали.*

*Закружили елочку*

*Зимние метели,*

*Каждую иголочку*

*В серебро одели.*

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка».

В первом куплете –выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях: - на первую строчку – в стороны – вниз; - на вторую - в стороны; - на третью – в стороны – вверх; - на четвертую – вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

 **3. Упр.«Книга».**

*Книги мальчики листают,*

 *Книги девочки читают,*

 *Книги дети берегут,*

 *Ну а мышки их жуют.*

*Книги все уж пролистали,*

 *Книги все уж прочитали,*

*А у мышек – вот беда –*

*Нынче кончилась еда.*

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой.

В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч /книга закрылась/.

На вторую строчку вернуться в и.п. /книга открылась/.

На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п.

Во втором куплете на каждую строчкувыполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

***Креативная пауза***

«Танцевальный марафон».

 «Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

**Подвижная игра.**

***З.ч.:*** Упражнение на расслабление «Качаемся».

И.п.:сидя на полу спиной к мячу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.

***Январь.***

***3 -4 неделя.***

**Задачи:** формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

**Вводная часть:** *Комплекс упражнений Калланетика*

**Основная часть:**

1. «**Едет поезд»**. И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

2. **«Покажи ладони»**. И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

3. **«Потанцуем»**. И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

**4. «Хлопки под ногами»**. И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

5.  **«Погреемся»**. И.п: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

6. **«Ворота»**. И.п: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола. 2-4-и.п.

7. **«Передай мяч»**. И.п: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот). 2-4-и.п.

**Заключительная часть.**

Игра с с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Подвижная игра.* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| «Танцевальный марафон». |  |  |
| «Ловишки на мячах». | «Снежная крепость». |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

***Февраль.***

*1 – 2 неделя.*

Задачи:

 Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.

 Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.

 Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.

 Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.

 Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.

 Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

 ***Вв.ч:*** Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

***Осн.ч.:***

**1.Упр. «Летучая мышь».**

*Ну, посмотри, как я хороша,*

*Есть когти, крылья – добрая душа.*

*Ночью летаю, днем тихо сплю,*

*Кошек уважаю, но их не люблю.*

И.п.: Сидя за мячом, руки на мяче. Из разных и. п, прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р).(При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию).

**2.Упр. «Мостик».**

*Журчит вода, ручей журчит*

 *О чем сказать он нам спешит?*

 *Поможет мостик перейти*

*Через ручей друзьям в пути.*

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). (При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.)

**3.Упр.: «Гусеница**

*Медленно гусеница*

 *По листочку ползет,*

*Из пушинок путаницу*

*На спине везет.* И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

**Подвижная игра.**

**З.ч.:** Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад. Упражнения с массажными мячами.

***Февраль.***

***3 – 4 неделя.***

**Задачи:** продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

**Вводная часть**: *Комплекс упражнений Калланетика*

**Основная часть:**

1. **«Рывки руками»**. И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

2. **«Пловцы»**. И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

3. **«Подними ноги»**. И.п: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу. 2-4-и.п.

4. **«Растяжка»**. И.п. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй. 1,2,3,4-пружинистые покачивания.

5. **«Крокодил»**. И.п. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

6. **«Покажи носок»**. И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

7.  **«Обопрись на мяч»**. И.п. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

**Заключительная часть.**

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Подвижная игра.* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| «Морская фигура». «Снежками по мячу».  | «Снежная крепость».  |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

***Март.***

***1 – 2 неделя.***

Задачи:

 Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

 Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.

 Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

 Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой

 Формировать привычку к здоровому образу жизни. .

***Вв.ч.:*** Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

 ***Осн.ч.:***

**1. «Покачайся».** Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

**2. «Ходьба».** Сидя на фитболе, выполнить: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - ходьбу, высоко поднимая колени.

**3. « Круговые движения рук».** И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6раз/.

**4. «Наклонись».** И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо.

1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево. /3-4 в к.ст./.

 **5. « Ногу подними».** И.п.:-лежа на мяче, руки на полу.

1- поднять вверх правую ногу;

2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой. /3-4 каждой ногой/.

**6. «Ложись».** И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку.

1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение, лежа на фитболе;

3-4-вернуться в и.п. /6 раз/

**7. «Мостик».** И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе.

1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

**8. «Часы».** И.п.: сидя на фитболе, руки за головой.

1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра;

2- вернуться в и.п.;

3-4-то же в другую сторону. /3-4р в к.с./

 ***Подвижная игра.***

 ***Заключительная часть***: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

***Март.***

***3 – 4 неделя.***

**Задачи:**  развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку.

 **Вводная часть:** *комплекс упражнений Калланетика*

 **Основная часть:**

**1.  «Работают руки».** И.п: сидя на мяче, руки к плечам.

1-руки на мяч. 2-и.п.

2.  **«Работают ноги»**. И.п. сидя на мяче руки с двух сторон сбоку,  на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на мяч.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

3.  **« Дотянись»**. И.п. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги. 3-4-И.п.(3-4 раза)

4.  **«Насос»**. И.п. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш». 3-4-и.п.

**5. «Крокодил»**. И.п. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен), 1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

**6. «Растяжка».** И.п. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй**.** 1,2.3,4-пружинистые покачивания.

**7. «Мы самолёты».** И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

**Заключительная часть.**

Игра с с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Подвижная игра.* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| «Замри», «Придумай движение», «Бармалей и куклы», «Стоп,хоп,раз».  | «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый». |
| Эстафета: «Быстрая гусеница». |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |

***Апрель.***

***1 – 2 неделя.***

Задачи:

 Совершенствовать технику упражнений с мячами.

 Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием мяча в едином для всей группы темпе.

 Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на мяче.

 Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

 Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.

 Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

 Формировать привычку к здоровому образу жизни.

***Вв. ч.:*** Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади . Перестроение в две шеренги , а затем в круг, и обратно в две шеренги.

***Осн.ч.:***

**1**. Сидя на мяче, выполнить :

 - ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени; - приставной шаг в сторону;

 - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**2**. Четыре хлопка руками. Притопы ногами.

Четыре хлопка руками. Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

**3**.**Упр. «Ножницы»**

И.п.: лежа на животе на мяче. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

***Креативная пауза*** «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение .

 ***Подвижная игра.***

***Эстафеты***.

 ***З.ч.:*** Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

***Апрель.***

***3 – 4 неделя.***

**Задачи:** совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

**Вводная часть**: *комплекс упражнений Калланентика*

**Основная часть:**

**1. «Шагают пальцы».** И.п. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

**2.   «Пружинка».** И.п. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

**3. «Хлопки»**. И.п. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

**4. «Пружинка».** И.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

**5. «Перекаты».** И.п. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

**6. «Покатаемся на мяче».** И.п. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

**7. «Пошагаем».** И.п. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8- и.п.

**Заключительная часть.**

Игра с мячами.

Дыхательная гимнастика

|  |
| --- |
| *Подвижная игра.* |
| *1неделя* | *2неделя* | *3неделя* | *4неделя* |
| «Охотники и утки». | «Ловишка, бери ленту». |
| *Эстафеты.* |
| «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.  | «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно. |
| *Дополнительные упражнения(по мере освоения):* |
| Упражнения для релаксации. | Упражнения для расслабления мышц. | Игровой стретчинг. | Детская йога. |
| *Дополнительные развивающие упражнения:* |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |
| 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Антистрессовая гимнастика.2.Пальчиковая гимнастика. | 1.Кинезиологические упражнения.2.Массаж и самомассаж. | 1.Пальчиковая гимнастика.2.Антистрессовая гимнастика. |