ПРИЛОЖЕНИЕ 2

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 95 «СНЕЖИНКА»

МБДОУ «ДС № 95 «СНЕЖИНКА»

663340, Россия, Красноярский край, город Норильск, район Кайеркан, улица Строительная, дом 1 «Е»

Телефон/ факс: (3919) 39 -09-75 e-mail: mdou95@norcom.ru

**ПРИНЯТО: УТВЕРЖДЕНО:**

Общим собранием работников Приказом заведующего

МБДОУ «ДС № 95 «Снежинка» МБДОУ «ДС № 95 «Снежинка»

Протокол № 11 от «05» 04 2024 г. № 83 от «05» 04 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПЛАТНОГО ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ 5-6 ЛЕТ**

**«ШКОЛА БОЛЬШОГО МЯЧА»**

**ФИТБОЛ-гимнастика**

Срок реализации: 1 год

Составил: Буренкова Е.А.

Инструктор по ФК

Норильск, 2024

***СОДЕРЖАНИЕ***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов** | | **Стр.** |
| **1** | **Целевой раздел** | 3 |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 |
| 1.1.1 | Цель и задачи программы | 5-6 |
| 1.1.2 | Принципы и подходы к формированию Программы | 7 |
| 1.1.3 | Значимые для разработки и реализации Программы характеристики | 9 |
| 1.2 | Планируемые результаты | 11 |
| **2.** | **Содержательный раздел** | 12 |
| 2.1 | Кадровое обеспечение программы | 12 |
| 2.2 | Содержание образовательной программы | 12 |
| 2.3 | Описание форм, способов, методов и средств реализации программы образовательной деятельности | 13-14 |
| 2.4 | Календарно-тематическое планирование | 15 |
| **3** | **Организационный раздел** | 31 |
| 3.1 | Учебно-тематический план | 31 |
| 3.2 | Материально-техническое оборудование | 31 |
|  | **Литература** | 32 |

**1.Целевой раздел**

**1.1. Пояснительная записка**

* + - последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно– профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста.
* большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.
  + то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

**Срок реализации программы кружка** – 1 год.

**Периодичность занятий: 1** раза в неделю, во второй половине дня, всего **27** занятия (с октября по апрель включительно).

**Продолжительность занятия:** 25 минут.

**Форма проведения занятий:**фронтальная.

**Количество детей:** 8 человек**.**

**Актуальность**

* связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как

мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

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

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

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

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

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

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

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

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

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

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

**Новизна**

Новизна программы заключается в том, что это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;

- для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**1.1.1 Цель и задачи программы:**

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

**Оздоровительные:**

 укреплять здоровье детей с помощью фитболов;

 развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

 содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;

 совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;

 способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

**Образовательные:**

 формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;

 формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;

 содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

**Воспитательные:**

 воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

 воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

 содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

 способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

 способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

**1.1.2 Принципы и подходы к формированию программы**

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

 поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;

 полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;

 создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;

 содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;

 приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

 поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

 через его включение в различные виды деятельности;

 учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

 Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.

 Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.  Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

 Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом

– обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

 Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

 Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

**1.1.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики**

Возраст детей и срок реализации программы

Курс программы «Фитбол гимнастика» рассчитан на 1 год при проведении занятий по 1 в неделю (общий объём – 27 занятий в год).

 Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста.

Возрастные и индивидуальные особенности детей 5 – 6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяже­ния», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все- таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шесто­го года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Напри­мер, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

**Развитие опорно-двигательной системы** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по раз­меру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лоб­ной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост го­ловного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивает­ся и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физ­культурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувстви­телен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нару­шается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выно­су пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требую­щих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие ус­тойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухо­жилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного ап­парата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в про­странстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучша­ются. При выполнении упражнений на равновесие девочки име­ют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в стар­шей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

**Органы дыхания.** Размеры и строение дыхательных путей ре­бенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболева­ниям органов дыхания. Важна и правильная организация двига­тельной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в сред­нем 1100—1200 см3, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц3 воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увели­чивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные воз­можности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия про­водятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для де­тей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6— 0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности на­столько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В зада­чи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивиду­альности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

**Сердечно-сосудистая система.** К пяти годам у ребенка по срав­нению с периодом новорожденности размеры сердца увеличива­ются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная дея­тельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда рит­мичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

**Развитие высшей нервной деятельности.** Характеризуется уско­ренным формированием ряда морфофизиологических призна­ков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются про­цессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причин­но-следственных отношений, формирования сложных межана­лизаторных связей и др.

* 1. **Планируемые результаты**

Реализация программы «Фитбол – гимнастика» направлена на достижение комплекса результатов, которые рассматриваются в трех направлениях: предметные результаты

дети должны знать:

- иметь представление о физических свойствах мяча;

- простейшие движения с мячом;

- основные исходные положения фитбол-гимнастики.

- правила работы на больших мячах. метапредметные результаты:

- развитие фантазии, образного мышления, воображения;

- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности; должны уметь:

-владеть приемами само страховки;

-выполнять комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;

-выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактике плоскостопия;

- длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;

- выполнять упражнения в едином для всей группе темпе;

- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,

- оценивать свои движения и ошибки других;

- выполнять упражнения в паре со сверстниками с использованием фитболов; личностные результаты

- формирование личностных качеств (трудолюбия, аккуратности, дисциплинированности, зрительной памяти, восприятия, настойчивости, двигательной памяти, воображения);

- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее дело;

Вариантом оценки индивидуальных результатов обучающихся является диагностика приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств. Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся.

1. **Содержательный раздел**
   1. **Кадровое обеспечение программы**

Программу может реализовывать педагог, имеющий высшее или среднее профессиональное образование, владеющий методикой физического развития и воспитания детей дошкольного возраста.

* 1. **Содержание образовательной программы**

**Структура занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Части занятий | Длительность | темп |
| Вводная (построение, различные виды ходьбы, движение руками с мячом; бег с ведением мяча, с прокатыванием; прыжки с мячом между ног, с продвижением, сидя на мяче; ходьба с восстановлением дыхания и различные виды перестроения в движении. | 5 минут | Умеренный |
| Основная (укрепление мышечного корсета вокруг позвоночника; повышение подвижности и гибкости позвоночника; тренировка сердечно-сосудистой системы; улучшение дренажной функции легких и укрепление дыхательной мускулатуры) | 15 минут | Выше – среднего, высокий |
| Заключительная (восстановление сердечно-сосудистой и дыхательной систем; спокойная игра и упражнение на расслабление) | 5 минут | Умеренно - медленный |

**В занятии выделяются 3 части: вводная, основная, заключительная.**

* 1. **Описание форм, способов, методов и средств реализации программы образовательной деятельности**

**Формы организации занятий:**

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактика - корригирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

**Способ организации:**

1. Основной формой обучения являются групповые занятия.

Наполняемость групп –8 человек;

Периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю;

Продолжительность занятия – 25 минут;

**Методические приемы:**

***Словесные*** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ,беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

***Наглядные*** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре

* воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры. ***Практические – упражнения.*** Конкретные задания, игровые приемы,

поддержка и помощь.

***Применение необычных исходных положений***, быстрая смена различныхположений (сесть, лечь, встать).

***Изменение скорости или темпа движений***, введение разных ритмическихсочетаний, различной последовательности элементов.

***Смена способов выполнения упражнений.***

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Средства для реализации программы:**

1. Выступления на родительских собраниях, консультации, как групповые, так и индивидуальные о пользе фитбол- гимнастики для детей.

2. Беседы с детьми о ЗОЖ.

3. Индивидуальная работа.

4. Использование специального оборудования для оздоровления детей

5. Использование современной музыки.

6. Использование различных направлений аэробики.

7. Использование упражнений на профилактику осанки и плоскостопия.

8. Игровые моменты, элементы, проблемные ситуации.

9. Психогимнастика, аутотренинг, релаксация.

10. Использование различных видов игр.

**Для решения задач физического воспитания используются методы:**

**-игровой метод.** Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

**-метод аналогий.** В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

**-словесный метод.** Беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

**-практический метод** заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

**-наглядный метод**. Это выразительный показ движений под счет, с музыкой.

Показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастики.

-**репродуктивный** (воспроизводящий);

-**проблемно-поисковый** (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися); -**творческий.**

При реализации программы используется следующие **методы воспитания**

-**упражнение** (отработка и закрепление полученных компетенций);

-**мотивация** (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-**стимулирование** (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**2.4 Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| **1** | «Мой веселый звонкий мяч» | формирование знаний о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений. | Разминка. Ходьба. Бег.  ОРУ сидя на фитболах с кубиками  ОВД 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.  Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.  П/и «Догони мяч»  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Ветерок» | 1 час |
| **2** | «Двигаемся с мячом» | Укрепление мышц спины и таза, профилактика осанки, учить технике выполнения упражнений из положения лежа. | Разминка. Ходьба. Бег.  ОРУ сидя на фитболах с кубиками  ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.  2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  П/и“Зайцы в лесу”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Невесомость» |  |
| **3** | «Дышим тихо и плавно» | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | Разминка. Ходьба. Бег.  ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  П/и“Быстрый и ловкий”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Космос» |  |
| **4** | «Весёлый паровозик» | Формирование и укрепление навык правильной постановки стопы и осанки. | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.  Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  ОРУ без предметов.  ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса  П/и “Паровозик”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Вибрация» |  |
| **5** | «Мы – кузнечики» | воспитание настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | Разминка. Ходьба. Бег.  ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  П/и “Паровозик”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Цветок» |  |
| **6** | «Муравьишки» | Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .  ОРУ на фитболе  ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.  П/и «Бусинки»  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «Волшебный сад» |  |
| **7** | «Мы – акробаты» | Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии. | Разминка игровая гимнастика под музыку ОРУ на фитболе  ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  - ходьбу на месте, не отрывая носков;  - ходьбу, высоко поднимая колени;  - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «В цирке» |  |
| **8** | «Пингвинчики» | осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений | Разминка. Ходьба. Бег.  ОРУ на фитболе  ОВД 1.Сидя на фитболе, 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 фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  П/и «Птички в гнездышках»  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «Море» |  |
| **9** | «Лошадки» | расслабление и восстановление организма после физической нагрузки | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  ОРУ с малым мячом.  ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону:  - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  П/и «Птички в гнездышках»  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «Земля |  |
| **10** | «Гусенички» | выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. | Разминка игровая гимнастика под музыку  ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  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;  П/и «Веселые зайчата»  Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»  Релаксация «Здравствуй, солнце!» |  |
| **11** | «Весёлые кенгуру» | формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности | Разминка игровая гимнастика под музыку  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 фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку.  Переступая ногами, вернуться в исходное положение.  Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»  Релаксация «Здравствуй, солнце!» |  |
| **12** | «Мыльные пузыри» | совершенствование качества выполнения ОРУ | Разминка игровая гимнастика под музыку  ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.  Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»  Релаксация «Здравствуй, солнце!» |  |
| **13** | «Веселые зайчата» | укрепление мышц спины и таза | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  ОРУ с гимнастической палкой  ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  П/и «Веселые зайчата»  Дыхательная гимнастика «Ветер»  Пальчиковая гимнастика |  |
| **14** | «Котята» | развитие гибкости и подвижности в суставах | Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.  ОРУ с гимнастическими палками  ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.  П.и. «Мыльные пузыри»  Релаксация «Малыш» |  |
| **15** | «Футболисты» | Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия | Разминка. Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках  ОРУ с обручем  ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.  П.и Быстрая лягушка  Релаксация «Лотос» |  |
| **16** | «Путешествие к пиратам» | Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия | Разминка. Ходьба. Бег.  ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  П/и“Быстрый и ловкий”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  Релаксация «Цветок» |  |
| **17** | «Воздушные гимнасты» | обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе | Разминка. Ходьба. Бег.  ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.  П/и“Быстрый и ловкий”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Цветок» |  |
| **18** | «Черепашки» | формирование умения сохранять равновесие и координацию движений | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  ОРУ с малым мячом.  ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону:  - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  Дыхательная гимнастика «Ушки»  П/и «Птички в гнездышках»  Релаксация «Земля» |  |
| **19** | «Жирафы» | сохранение осанки при уменьшении площади опоры | Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках  ОРУ с обручем  ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2.Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.  П.и Быстрая лягушка  Релаксация «Лотос» |  |
| **20** | «Быстрые лягушата» | сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.  ОРУ с гимнастическими палками  ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.  П.и. «Мыльные пузыри»  Релаксация «Малыш» |  |
| **21** | «На лошадке» | осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений | Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.  ОРУ Кинезиологическая гимнастика  ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.  П.и. «На лошадке, Зорьке»  Релаксация «Бабочка» |  |
| **22** | «Дружные зверята» | формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. | Разминка  ОРУ Кинезиологическая гимнастика  ОВД 1.И.п.лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе.2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление.  П.и. «Одуванчик»  Релаксация «Черепашка |  |
| **23** | «Попрыгунчики» | Совершенствование качества выполнения ОРУ с различными предметами. | Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.  Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  ОРУ без предметов.  ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса  П/и “Паровозик”  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»  Релаксация «Вибрация» |  |
| **24** | «Бусинки» | выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  ОРУ на фитболе  ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.  П/и «Бусинки»  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «Земля» |  |
| **25** | «Божьи коровки» | выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  ОРУ с малым мячом.  ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону:  - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  П/и «Птички в гнездышках»  Дыхательная гимнастика «Ушки»  Релаксация «В поле» |  |
| **26** | «В гостях у Кроша» | Совершенствование навыков выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | Разминка Ходьба, бег.  ОРУ на фитболе  ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. П/и «Веселые зайчата»  Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»  Пальчиковая гимнастика «В гости к дедушке» |  |
| **27** | «Весёлые зайчата» | развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма. | Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.  П/и «Лови мяч»  Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»  Пальчиковая гимнастика «Зайцы» |  |

**3.Организационный отдел**

**3.1. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование платной дополнительной образовательной услуги | Предполагаемый период обучения | Количество групп | Наполняемость 1 группы, чел. | Возраст обучающихся, лет | Недельная нагрузка, учебный час | Продолжительность учебного часа, мин. | День недели проведения занятия | Количество учебных недель | Учебных часов, всего (на 1 группу) | Учебных часов, всего (по кол-ву групп) |
| 1 | Фитбол | 01.10.2022-30.04.2023 | 1 | 8 | 5-6 | 1 | 25 | вторник | 27 | 27 | 27 |

**3.2. Методический инструментарий:**

* подборка игр с фитболами;
* конспекты ОД по программе;
* комплексы пальчиковой гимнастики;
* комплексы дыхательной гимнастики;
* методические рекомендации по проведению ОД по фитбол-гимнастике;
* методические рекомендации по обучению упражнениям по фитбол-гимнастике;
* методика проведения диагностики.

**Учебно–наглядные пособия**

* карточки- схемы упражнений на фитболе;
* сценарии развлечений и соревнований;
* консультации, презентации для родителей;
* правила безопасности в ОД по фитбол-гимнастике.

Необходимое техническое оборудование:

- Фитбол мячи;

- Каримат

-музыкальный центр;

-флеш-накопитель с музыкой;

**Список литературы**

1. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс» Санкт – Петербург «Детсво – пресс» 2007
2. Н.М. Соломенкова, Т.Н. Машина Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет «Фитбол – гимнастика» издательство «Учитель» Волгоград
3. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» Санкт – Петербург Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2008
4. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва «Академия» 2001
5. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова,

Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. –

М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.

1. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
2. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост.

Виноградова Н. А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.

1. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
2. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.208с.
3. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.
5. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О. М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
7. Формы оздоровления детей 4–7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.
8. **Используемые информационные ресурсы**
9. http://[vospitatelru.ru](https://www.vospitatelru.ru/categories/2/articles/385)  [http://infourok.ru](http://infourok.ru/) [http://slovopedagoga.ru](http://slovopedagoga.ru/) [http://urok.1sept.ru](http://urok.1sept.ru/) <http://doshkolnik.ru/><http://www.neboleem.net/fitbol.php><https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika>