

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №70  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Принята**

Протокол педагогического совета  
№ 1 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа**

«Детский фитнес»

Для детей 4-7 лет

Срок реализации программы-1 год

**Воронюк М.С.**

ФИО педагога дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность**

В настоящее время перед дошкольными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с детского фитнеса. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря веселой фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Программа «Детский фитнес» разработана по программе «Ганцы на мячах» Е.Г.Сайкина. «Фитнес-Дансе» Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина;

### **Отличительная особенность программы:**

Отличительной особенностью данной программы является использование в процессе ее реализации оборудования, которое не применяется для осуществления занятий в рамках усвоения общеобразовательных программ (фитболов), что помогает разнообразить работу по физическому развитию детей).

### **Направленность программы и адресат:**

«Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения, физкультурно-спортивной направленности и адресована детям 4-7 лет.

### **Цели и задачи**

**Цель программы** - развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих задач:

#### **Оздоровительные:**

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

#### **Образовательные:**

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

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

### **Условия реализации программы**

Программа «Детский фитнес» - программа очной формы обучения, ознакомительного уровня, имеет общекультурное назначение и физкультурно-спортивную направленность, предназначена для детей в возрасте 4-7 лет и рассчитана на 28 занятий (1 раз в неделю) за период с 25.09.2023 по 31.05.2024 г. Срок реализации программы – 1 учебный год. Продолжительность одного занятия в средней - 20 мин, в старшей - 25 мин, в подготовительной группе - 30 мин.

Реализация программы происходит в форме организованной деятельности во второй половине дня по окончании основных режимных моментов. Наполняемость групп (8-12 человек) и объём учебной нагрузки определен с учётом требований СанПиН 2.4.3648-20.

Занятия по программе «Детский фитнес» в дошкольном образовательном учреждении проводятся в физкультурном зале. Под руководством инструктора по физической культуре.

Дети занимаются в соответствии с техникой безопасности, они переодеваются в физкультурную форму (футболку, шорты или спортивные брюки, носки, спортивная обувь).

### Планируемые результаты:

- Умение удерживать правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче;
- Мышечный аппарат находится в тонусе - ребенок способен менять положения тела в среднем темпе;
- Уметь удерживать прямые ноги при наклонах;
- Выдерживать предлагаемую нагрузку до конца занятия;
- Увеличение скорости движений – сохранять средний темп движения при выполнении упражнений;
- Удерживать в памяти 4-5 упражнений и демонстрировать их по словесному указанию;
- Умение удерживать темп движения, задаваемый музыкальным сопровождением;
- Уметь договариваться с помощью взрослого об очередности вождения, следовать элементарным правилам игры, оказывать помощь товарищу;
- Умение имитировать движения животных используя 1-2 варианта движения, уметь не повторять за товарищами, проявляя индивидуальное творчество.

### Современные ценностные ориентиры:

Обучение по программе «Детский фитнес» способствует формированию таких современных ценностных ориентиров как приобщение к здоровому образу жизни, формирование общей культуры обучающихся и их физическое воспитание.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	1	0,5	0,5	Наблюдение педагога
2-5	Обучить правильной посадке на фитболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
6-9	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
10-13	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
14-16	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
17-19	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	3	0,5	2,5	Наблюдение педагога
20-23	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
24-27	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога

28	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.	1	0,5	0,5	Наблюдение педагога
	<b>Итого</b>	<b>28</b>	<b>4,5</b>	<b>23,5</b>	

### Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
25.09.2023	31.05.2024	28	28	1 раз в неделю

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД №70  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Принята

Протокол педагогического совета  
№ 1 от 31.08.2023 г.



**Рабочая программа**  
**к**  
**дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**

**«Детский фитнес»**

Для детей 4 -7 лет

Срок реализации программы-1 год

**Воронюк М.С.**  
ФИО педагога дополнительного образования

### **Актуальность**

В настоящее время перед дошкольными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с детского фитнеса. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-55 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря веселой фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

### **Направленность программы и адресат:**

«Детский фитнес» является программой общекультурного уровня освоения, физкультурно-спортивной направленности и адресована детям 4-7 лет.

### **Цели и задачи**

**Цель программы** - развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Исходя из целей программы, предусматривается решение следующих задач:

#### **Оздоровительные:**

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

#### **Образовательные:**

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

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

#### **Планируемые результаты:**

- Умение удерживать правильную осанку, при выполнении упражнений сидя на мяче;
- Мышечный аппарат находится в тонусе - ребенок способен менять положения тела в среднем темпе;
- Уметь удерживать прямые ноги при наклонах;
- Выдерживать предлагаемую нагрузку до конца занятия;
- Увеличение скорости движений – сохранять средний темп движения при выполнении упражнений;
- Удерживать в памяти 4-5 упражнений и демонстрировать их по словесному указанию;
- Умение удерживать темп движения, задаваемый музыкальным сопровождением;
- Уметь договариваться с помощью взрослого об очередности вождения, следовать элементарным правилам игры, оказывать помощь товарищу;
- Умение имитировать движения животных используя 1-2 варианта движения, уметь не повторять за товарищами, проявляя индивидуальное творчество.

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Дата
1.	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Диагностика.	27.09.2023
2.	Обучить правильной посадке на фитболе.  ОФП - развитие координации движения.	04.10.2023 11.10.2023 18.10.2023 25.10.2023
3.	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).  ОФП - развитие быстроты.	01.11.2023 08.11.2023 15.11.2023 22.11.2023
4.	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  ОФП – развитие силы.	06.12.2023 13.12.2023 20.12.2023 27.12.2023
5.	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. ОФП – развитие выносливости.	10.01.2024 17.01.2024 24.01.2024
6.	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  ОФП – развитие гибкости	07.02.2024 14.02.2024 21.02.2024 28.02.2024
7.	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.  ОФП - развитие ловкости.	06.03.2024 13.03.2024 20.03.2024 27.03.2024
8.	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. ОФП – диагностика.	04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024 25.04.2024

#### Содержание обучения по рабочей программе

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Октябрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	-«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх —

		<p>в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
Ноябрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p>

		<p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижные игры (см. Приложение)</p>
Декабрь	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры».</p>
Январь	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук.</p>
Февраль	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>-«Пошагаем» и.п.: 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 и.п.;</p> <p>-«Переход» 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;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» 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;</p> <p>- «Кит» и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги,</p>

		<p>сгибая в коленях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Вверх ногу» и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</li> <li>- «Лесенка» и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</li> <li>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</li> <li>- «Покачаемся» 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;</li> <li>- «Наклоны» и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</li> </ul> <p>-Подвижные игры. (см.Приложение)</p>
Март	<p>Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</li> <li>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</li> <li>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</li> </ul> <p>- Подвижные игры.</p>
Апрель	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</li> <li>-«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</li> </ul> <p>-Подвижные игры.</p>

**Оценочные и методические материалы:  
Педагогические методы и технологии**

В процессе реализации программы «Детский фитнес» задействованы следующие педагогические методы и технологии:

- технология игрового обучения;
- технология развивающего обучения;
- групповое обучение;
- словесные (устное изложение);
- наглядные (демонстрация упражнений, наблюдение);
- практические (выполнение упражнений);
- здоровьесберегающие технологии.

#### **Система контроля результативности обучения**

Контроль за результативностью обучения осуществляется на каждом занятии в форме наблюдения педагога. В сентябре, декабре и мае педагог заполняет листы наблюдений и результаты заносит в таблицу (**приложение 2**). В начале учебного года проводится первичная диагностика, в декабре – промежуточная, в мае – итоговая диагностика. Результаты заносятся в таблицы (**приложение 3**). Итоговый контроль осуществляется в виде открытого занятия.

#### **Материально-техническое и методическое оснащение программы:**

- помещение для занятий – физкультурный зал;
- гимнастические коврики;
- мячи-фитболы;
- мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);
- спортивная форма, отвечающая требованиям занятий;
- музыкальный центр;
- скамейка гимнастическая;
- мячи - хопы;
- мешочки для метания;
- бубен, свисток, секундомер
- ленты;
- шарики-шумелки ;
- мячи-мякиши;
- игровая резинка;
- мягкие пазлы.

#### **Информационные источники:**

1. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно - методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И.Герцена,2008.
2. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. Лечебно – профилактический танец. «Фитнес-Данс». Учебное пособие – СПб.: Детство-Пресс, 2014.
3. Фомина Н.А. Сюжетно – ролевая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, 2008.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). М.: Владос, 2002г.
5. Деева. Н.А. Игровые здоровьесберегающие технологии: психогимнастика, зарядка для глаз, пальчиковые игры, физкультминутки. Волгоград: Учитель.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» -толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.
- 11.«Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
12. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.
13. «Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
14. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
- 15.«Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- **Подышите одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- **“Воздушный шар”**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- **“Воздушный шар” в грудной клетке**

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирающие грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части рёбер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“Воздушный шар” поднимается вверх**

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- **“Ветер”**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- **“Радуга, обними меня”**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”**. Повторить 3-5 раз упражнение

### **Подвижные игры с фитболом**

- **“Паровозик”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

- **“Гусеница”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

- **“Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

### **Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук**

1. Стоя, поднять фитбол перед грудью на вытянутых руках, зафиксировать и вернуться в исходное положение.
2. То же, но фитбол поднять над головой.
3. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, а левой – снизу и наоборот.
4. Стоя, перенос фитбола прямыми руками над головой справа налево и наоборот.
5. Стоя, сжимать «дыхательный» мяч руками перед грудью, над головой, опущенными вниз руками.
6. Стоя, вращение фитбола на вытянутых руках вправо-влево.
7. Стоя, сжимать фитбол на вытянутых руках перед грудью, над головой, внизу.
8. Наклон вперед, фитбол в руках, завести его за голову и вернуться в исходное положение (спина прямая).
9. Поворот с фитболом в руках вправо-влево (руки выпрямлены в локтевых суставах).
10. То же, но руками при поворотах сжимать фитбол.
11. Наклон вперед, маховые движения прямыми руками с фитболом вверх-вниз.
12. То же, но хват правой рукой сверху фитбола, левой – снизу и наоборот.
13. Те же движения руками в исходное положение сидя.
14. Те же движения руками в исходное положение лежа на спине.
15. Исходное положение – стоя, фитбол лежит на внутренней части предплечий. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах, удерживая фитбол руками.
16. Лежа на животе, руками удерживать фитбол на полу – откатить руками фитбол и вернуть его в исходное положение.
17. То же, но фитбол приподнять над головой, поддержать и опустить.
18. Исходное положение – стоя, в обеих руках «дыхательные» мячи. Отвести руки с мячами в стороны; а) – до горизонтального уровня; б) – выше горизонтального уровня; в) – по диагонали; г) – руками, имитируя движения лыжника.
19. Исходное положение – стоя, фитбол в руках за головой. Поднять фитбол над головой за спиной, поддержать и опустить.
20. Исходное положение – стоя, фитбол в опущенных руках за спиной. Сгибая руки, поднять фитбол за спиной вверх и опустить в исходное положение.
21. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках перед грудью. Поднять фитбол над головой и опустить.

#### **Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса**

1. Исходное положение – лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди, животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение – то же, но сесть, ноги под углом 45°.
3. Исходное положение – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на полу, фитбол между ногами, руки за головой. Сжимая фитбол ногами, перейти в положение сидя.
4. То же, но сесть, ноги под углом 45°.
5. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой, приподнять до горизонтального уровня над фитболом голову и плечи. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, одна рука на фитболе, другая за головой. Поднимая голову и плечи, повернуть туловище влево, затем вправо.
7. Лежа на фитболе на боку, руки в упоре на фитбол. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
8. То же, но опора на фитбол одной рукой, другая в «крылышке» и наоборот.
9. Исходное положение – лежа на боку, фитбол между ногами. Поднять фитбол согнутыми в коленных суставах ногами.
10. То же, но поднять фитбол прямыми ногами и вернуться в исходное положение.

### **Упражнения для укрепления мышц тазового дна**

1. Лежа на спине, стопы на мяче, колени согнуты под углом 90°. Удерживая в напряжении ноги, поднять таз, зафиксировать положение и опустить.
2. То же, но на фитболе фиксированы не стопы, а голень.
3. То же, но одна нога фиксирована стопой на колене другой ноги.
4. Исходное положение – лежа на спине, пятки в упоре на фитбол. Поднять таз так, чтобы туловище и ноги составили одну прямую линию.
5. Исходное положение – лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога фиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе, согнуть обе ноги в коленях, приподнять таз. Фитбол прикатить стопами к ягодицам и вернуться в исходное положение.
7. Исходное положение – лежа на спине, стопы на фитболе. Поочередно поднимать и опускать ноги.
8. Исходное положение – лежа на спине, фитбол между ногами, согнутыми в коленях. Сжимать фитбол ногами.

### **Упражнения для укрепления мышц спины**

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.
7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди.

### **Упражнения для укрепления мышц свода стопы**

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеничку» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.
5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед-назад.
7. «Гусеничка» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стоп, немного приподнять, сжать фитбол ногами, выпустить на пол, опять захватить (*повторить 4–6 раз*).

### **Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов**

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы

фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.

2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.

3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.

4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.

5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.

6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.

7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.

8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.

9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.

10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.

11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.

12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.

13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять максимально вверх правую ногу, затем левую.

14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.

15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.

18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.

19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

## Приложение 2

### ***НАБЛЮДЕНИЕ***

Для того, чтобы образовательный процесс стал для учащихся комфортным и продуктивным, составлен лист наблюдения за деятельностью учащихся на занятиях. Наблюдение проводится в течение всего учебного года.

ФИО воспитанника \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Год обучения по образовательной программе \_\_\_\_\_

### **Параметры наблюдения за воспитанниками:**

#### *1. Активность включения в образовательный процесс:*

- а) полностью включен;
- б) частично;
- в) не включён.

#### *2. Интерес к занятиям:*

- а) очень заинтересован;
- б) заинтересован в достаточной степени;
- в) не заинтересован.

#### *3. Общение с воспитанниками объединения:*

- а) общается со всеми;
- б) общается только с некоторыми воспитанниками;
- в) почти ни с кем не общается.

#### *4. Общение с педагогом на занятии:*

- а) хороший контакт;
- б) зависит от настроения воспитанника;
- в) не идёт на контакт.

Параметры	Высокий	Средний(%)	Низкий
-----------	---------	------------	--------

	(%)		(%)
Активность включения в образовательный процесс			
Интерес к занятиям			
Общение с воспитанниками объединения			
Общение с педагогом на занятии			

## ПЕРВИЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

Приемное тестирование  
Диагностический лист №

сентябрь-октябрь 20\_\_год

### Общие данные

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Количество баллов (от 0 до 5)			
		Интерес к занятиям	Мотивация спортивной деятельности	Включенность в учебный процесс	Исполнительские навыки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Средний балл					

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

Контрольное тестирование 1 полугодие  
Диагностический лист №

декабрь 20\_\_год

### Общие данные

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Количество баллов (от 0 до 5)			
		Интерес к занятиям	Мотивация спортивной деятельности	Включенность в учебный процесс	Исполнительские навыки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
Средний балл					

## ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

## Диагностический лист №

май 20\_\_год

### Общие данные

№	ФАМИЛИЯ, ИМЯ	Количество баллов (от 0 до 5)			
		Интерес к занятиям	Мотивация спортивной деятельности	Включенность в учебный процесс	Исполнительские навыки
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
<b>Средний балл</b>					

### Сравнительная таблица промежуточных итогов

	СРЕДНИЙ БАЛЛ			
	ОБЩИЕ ДАННЫЕ			
Месяц	Интерес к занятиям	Мотивация спортивной деятельности	Включенность в учебный процесс	Исполнительские навыки
Сентябрь/ Октябрь				
Декабрь				
Май				