

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
- детский сад № 476 «Росинка»

620076, г. Екатеринбург, ул. Мраморская, д. 42. тел. 263-09-11, 210-71-77

Принято
Педагогическим советом МБДОУ:
Протокол №_1_
«_31_»_августа_2026 года

Утверждено
Заведующей МБДОУ
детский сад №
Приказ № 03-П/ОУ
от «07» сентября 2026 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»



Направленность: Физкультурно- спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Горбунова Ирина Сергеевна

№ п/п.	Содержание	Страницы
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
	Введение	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи реализации Программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.3.1.	Примерный учебный план занятий с детьми 5-6 лет	6
1.4.	Возрастные особенности детей 5-6 лет	7
1.5.	Основные принципы, создания Программы	8
1.6.	Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения Программы	9
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1.	Технологии, методы и формы реализации Программы	11
2.2.	Этапы обучения	16
2.3.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников	17
2.4.	Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями	18
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	18
3.1.	Календарно-тематический план для детей 5-6 лет	18
3.2.	Расписание занятий	32
3.3.	Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе	32
3.4.	Условия реализации рабочей программы	34
	Список литературы	35
	Приложение	36

I. Целевой раздел

Введение

Фитбол – это радость движения!
Фитбол – доступен для всех!
Фитбол – средство оздоровления!
Фитбол – развитие и успех!

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы правильного физического развития. Потребность в движении составляет одну из физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

В культуре любого народа с древних времён в качестве развлечений. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию, детское творчество.

Мячи большого размера – фитболы появились сравнительно недавно, в переводе с английского фитбол означает «мяч для опоры».

1.1. Пояснительная записка

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве, регламентируется в новых федеральных государственных требованиях, где огромное внимание уделяется вопросам здоровья и сохранения.

Воспитанники проводят в детском саду значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье, являясь важнейшей ценностью человека и общества, относится к категории государственных приоритетов, поэтому процесс его сохранения и укрепления вызывает серьёзную озабоченность не только медицинских работников, но и педагогов, психологов и родителей.

В общей системе образовательной работы физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Программа разработана на основе материалов методических пособий и передового педагогического опыта по физическому воспитанию дошкольников: Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Фитбол аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016; Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании

детей дошкольного возраста» ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016, и в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность МБДОУ, а именно:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 29 декабря 2012г.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (утвержденный приказом от 17.10.2013г. N 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации).
3. Конституция РФ, ст. 43, 72.
4. Конвенция о правах ребенка (1989г.).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Письмо Минобрнауки РФ №06-1844 от 11.12.2006 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
7. Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г., № 30384).
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Лицензия на право проведения образовательной деятельности.
11. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 476 «Росинка».

Направленность данной дополнительной образовательной программы:

Физкультурно-спортивная направлена на обогащение опыта в двигательной деятельности, укрепления здоровья и формирование навыков здорового.

Актуальность Программы

Требования в соответствии с федеральным государственным стандартом дошкольного образования побуждают специалистов к поиску новых подходов к содержанию физкультурно - образовательной деятельности, что способствует обогащению двигательного опыта современных дошкольников.

Актуальность и педагогическая целесообразность разработанной Программы связана с тем, что большинство детей дошкольного возраста страдают гиподинамией, пониженной подвижной и физической активностью. Одна из основных причин данного показателя - малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также

занятия - все это приводит к тому, что каждый год показатели физического развития дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и обогащение двигательного опыта являются занятия фитбол- гимнастикой.

Фитбол- гимнастика даёт уникальную возможность обогатить двигательный опыт у детей дошкольного возраста, способствует развитию двигательных качеств (координации, функции равновесия, вестибулярного аппарата); укреплению и оздоровлению всего организма, формирует навыки правильной осанки; способствует развитию музыкально - ритмических и творческих способностей, воспитанию и интереса и потребность в физических упражнениях в играх

Программа по фитбол – гимнастике уникальна по своему воздействию на организм занимающихся и вызывает большой интерес у детей и взрослых. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора.

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

Реализация Программы «Фитбол-гимнастика» позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации. Программа предоставляет собой вид гимнастики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий и способствует позитивному самоопределению.

Общее количество часов в неделю в старшей группе 5-6 лет, 50 минут (по 25 мин. одно занятие), 2 раза в год(с сентября по май) 72 часа занятий в год

Курс программы «Фитбол-гимнастика» рассчитан на 9 месяцев (с сентябрь-май). При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности группы, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 6 лет.

Подробное описание по времени и количеству занятий в месяц и по времени (см. Таблицу №1).

Таблица №1

№ п/п.	Возрастная группа	Продолжительность занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Проведение занятий по времени
1.	Старшая группа 5-6 лет	2 раза в неделю	8 занятий	25 минут

1.2. Цель и задачи реализации Программы

Цель программы – обогащение двигательного опыта по средствам фитбол - гимнастики.

Задачи программы для детей 5-6 лет:

1. Ознакомление детей с разными видами фитболов, с историей возникновения фитбола;
2. Закрепить знания о правилах безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой и профилактика травматизма;
3. Совершенствовать навык правильной осанки при выполнении упражнений на фитболах;
4. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, выносливость, глазомер;
5. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
6. Содействовать развитию чувства ритма и умения согласовывать движения с музыкой;
7. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
8. Воспитывать умение действовать в коллективе, ценность здорового образа жизни;
9. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности, интереса к упражнениям на фитболах.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Примерный учебный план занятий с детьми 5-6 лет

Таблица №2

№ п/п.	Месяц	Тема мероприятия	Количество часов		
			Всего часов	теоретическая	практическая
1.	Сентябрь	«В гости к фитболам»	2	1	1
2.	Сентябрь	«Фитболы наши друзья»	2	1	1
3.	Сентябрь	«Весёлый мяч»	2	1	1
4.	Сентябрь	«Весёлые путешественники»	2	1	1
5.	Октябрь	«Мы любим играть»	2	1	1
6.	Октябрь	«В траве сидел кузнечик»	2	1	1
7.	Октябрь	«Весело играем, здоровье прибавляем»	2	1	1
8.	Октябрь	«Смешарики»	2	1	1
9.	Ноябрь	«Маленькие гимнасты»	2	1	1
10.	Ноябрь	«Фитбольчик - мой дружок»	2	1	1
11.	Ноябрь	«Попрыгунчики»	2	1	1
12.	Ноябрь	«Волшебный мяч»	2	1	1
13.	Декабрь	«Ты катись весёлый мяч»	2	1	1
14.	Декабрь	«Весёлая физкультура»	2	1	1

15.	Декабрь	«Фантазёры»	2	1	1
16.	Декабрь	«Мы весёлые ребята»	2	1	1
17.	Январь	«Мы любим разные движения»	2	1	1
18.	Январь	«Путешествие в страну Неболесек»	2	1	1
19.	Январь	«В цирке»	2	1	1
20.	Январь	«Путешествие в страну Фитболию»	2	1	1
21.	Февраль	«Игры – бодрячков здоровячков»	2	1	1
22.	Февраль	«Весенний стадион»	2	1	1
23.	Февраль	«Подарок для самого лучшего»	2	1	1
24.	Февраль	«Весёлые соревнования на фитолах»	2	1	1
25.	Март	«Приключения Лунтика»	2	1	1
26.	Март	«Космонавты»	2	1	1
27.	Март	«Тренировка в стране Фитболии»	2	1	1
28.	Март	«Самый, самый»	2	1	1
29.	Апрель	«Станем стройными!»	2	1	1
30.	Апрель	«Незнайка у нас в гостях»	2	1	1
31.	Апрель	«Мы дружные и ловкие»	2	1	1
32.	Апрель	«Спортивные ребята»	2	1	1
33.	Май	«Весёлая разминка»	2	1	1
34.	Май	«Быстрые и ловкие»	2	1	1
35.	Май	«Какими мы стали»	2	1	1
36.	Май	«Праздник фитола»	2	1	1
Итого:			72	36	36

1.4. Возрастные особенности детей 5-6 лет

Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у

ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обуславливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств.

В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности

1.5. Основные принципы, создания Программы

Представляется целесообразным выделить несколько групп принципов формирования программы:

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 индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает 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 первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, и др.).

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка.

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

1.6. Целевые ориентиры. Планируемые результаты освоения Программы «Фитбол-гимнастики».

Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастики».

1. Ребёнок уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения с фитболами;
2. Знает правила безопасности на занятиях фитбол–гимнастикой, свойства и функции мяча, причины травматизма;
3. Способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
4. Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболами;
5. Способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
6. Способен самостоятельно организовать игру;
7. Способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умеет оценивать свои движения и ошибки других;
8. Проявляет самостоятельность выполняя упражнения на фитболах, творчество, инициативу, активность;
9. Сформирована привычка к здоровому образу жизни.

II. Содержательный раздел

2.1. Технологии, методы и формы реализации Программы.

Технология Программы предусматривает организацию образовательной деятельности (5-10 человек).

Структура организованной образовательной деятельности включает вводную, основную и заключительную части.

Вводная часть – разминка, целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве, как с фитболами и без них. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на развитие основных двигательных навыков и подвижную игру.

С целью развития у дошкольников чувства ритма используется музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу и объяснению в медленном, среднем и быстром темпе, используются статические упражнения. Упражнения предусматривают постепенную

физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины. После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений нацеленных на развитие основных двигательных навыков и совершенствование физических качеств.

При работе с фитболами особое внимание уделяется упражнениям на баланс, равновесие, умению управлять телом в пространстве, что способствует укреплению глубоких мышц-стабилизаторов.

По окончании выполнения задания во избежание переутомления все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. В конце основной части занятия организуется подвижная игра, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включаются элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, релаксация, малоподвижные игры, стретчинг.

Методы, приемы обучения детей упражнениям и играм с фитболами:

1. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей;
2. Пояснение и показ упражнений, повторение упражнения;
3. Использование схематичных изображений – алгоритмов выполнения упражнений;
4. Творческие задания;
5. Игровые и соревновательные задания.

Методы обучения:

При реализации Программы используется следующие **методы обучения:**

Таблица №3

Игровой метод	Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является <i>игра</i> , 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	Это беседа (о фитболах, знакомство с историей возникновения, влиянии фитбол – гимнастики на здоровье...), объяснение методики исполнения движений, оценка, проговаривание стихов.
Практический	Упражнения, конкретные задания, игровые приёмы,

метод	применения необычных исходных положений (сесть, лечь, встать и.т.д.). Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объёма.
Наглядный метод	Выразительный показ движений под счет, с музыкой; имитация; показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастик, участие инструктора в играх.
Проблемно-поисковый	Индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед детьми.

При реализации программы используется следующие **методы воспитания:**

1. Мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

2. Стимулирование (создание ситуации успеха).

Формы организации и виды деятельности старших дошкольников.

Формы работы: Беседы; занятия; индивидуальная работа; групповая и подгрупповая работа; игра; работа с родителями и воспитателями.

2.2. Этапы обучения

Этапы обучения упражнениям с фитболами:

Программа «Фитбол-гимнастика» включает в себя три этапа.

1-й этап обучения упражнениям с фитболами - элементарный

Цель этапа – освоение простейших элементов фитбол– гимнастики.

Задачи этапа:

1. Формировать представление о форме и физических свойствах фитбола, формировать «чувство мяча». Познание ребенком физических свойств фитбола (упругость, масса, форма шара и др.) постепенно подготовит его к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом.

2. Упражнять в правильной посадке на неподвижном мяче. Прежде чем использовать мяч как динамическую опору, необходимо научить воспитанников принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходном положении, сидя на неподвижном фитболе. Посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны и прижаты в полу. Немаловажное значение имеет также соответствие диаметра мяча росту ребенка.

3. Разучить игровые упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лёжа на мяче. Простейшие игровые упражнения в исходных положениях сидя и лежа на мяче, будут доступны и безопасны для детей при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия. Выполнение этих упражнений не создаст особых трудностей в том случае, если дети уже освоили посадку на неподвижном фитболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола.

4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение

приемов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребенка с фитбола. Так, например, при выполнении упражнений лежа на мяче (на спине или животе) нужно помочь ребенку зафиксировать правильное положение ног и придерживать его за туловище, а в упражнениях сидя на мяче, следует осуществлять страховку сбоку или сзади, располагая руки на плечах или спине воспитанника.

Большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки, проявляемых в их умении во время выполнения упражнений на фитболах самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения. Выработка навыков безопасного падения с мяча позволит не только избежать травмоопасных ситуаций в процессе занятий, но и создаст условия для регуляции психических состояний детей (чувства страха, тревоги, неуверенности в себе и др.).

Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). При этом решающее значение имеет техника отталкивания тазом от фитбола, а не ногами от пола.

Средства фитбол-гимнастики: игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и парные) - прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.

2-й этап обучения упражнениям с фитболами- базовый.

Цель этапа- формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.

Задачи этапа:

1. Разучивание упражнений на фитболе из разных исходных положений. Постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эффективному освоению новых элементов фитбол-гимнастики, воспитанию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости). Опора педагога на имеющийся двигательный опыт детей, их индивидуальные и возрастные особенности обеспечит преемственность и успешное формирование базовых двигательных умений и навыков на всех этапах обучения.

2. Уменьшать площадь опоры о фитбол. Данная задача решается параллельно с совершенствованием функции равновесия и координационных способностей воспитанников. Покачивания на мяче из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменение направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложно координационных упражнений развивает способность ребенка свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

3. *Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом.* Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с фитболами обеспечивается в первую очередь четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребенка с музыкой, с действиями всего коллектива обуславливается базовыми двигательными умениями и навыками, освоенными на втором этапе обучения.

Средства фитбол-гимнастики: индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

3-й этап обучения упражнениям с фитболами-творческий.

Цель этапа- закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Задачи этапа:

1. *Закреплять двигательные умения с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.* Задача решается путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей техники двигательных действий. Это позволит перевести двигательное умение в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

2. *Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.* Выполнение освоенных ранее физических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приемов, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений с фитболами в различных связках и комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники двигательных действий с фитболами (набивных мешочков, мячей, лент и др.), сочетание средств фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (спортивной и художественной гимнастики, волейбола, футбола, баскетбола и др.), увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

3. *Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.* Как правило, богатый двигательный опыт ребенка запускает механизмы его саморазвития, которые проявляются в самостоятельном придумывании новых упражнений с фитболом, в умении гибко использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий. Очень важно предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной деятельности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных, порой оригинальных гимнастических и игровых упражнений с

фитболами, стимулировать детское экспериментирование и познавательную мотивацию в двигательной деятельности.

Средства фитбол - гимнастики: динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Продолжительность каждого из этапов обучения зависит от возраста детей, уровня их физической подготовленности и периодичности занятий фитбол-гимнастикой.

Варианты проведения образовательной деятельности с элементами фитбол - гимнастики:

1-й вариант - с включением средств фитбол – гимнастики во вводную и основную части занятий;

2-й вариант – с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть занятия и заключительную;

3-й вариант – с включением средств фитбол – гимнастики в содержание всех трёх частей

1-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметру зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Детям можно предложить ходьбу и бег между мячами, прокатывание и передвижения с мячами из разных исходных положений и др.

Не следует давать в разминке прыжки на мячах, так как физиологически организм детей еще не подготовлен к интенсивной физической нагрузке. В конце вводной части, после бега будут уместны динамические дыхательные упражнения. В начало основной части, как правило, включаются комплексы фитбол-аэробики или общеразвивающих упражнений с фитболами. Далее можно предложить детям несколько динамических упражнений с мячами, а после продолжить основную и заключительную части занятия в соответствии с решаемыми задачами без мячей.

2-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в основную часть или в основную и заключительную) проводится с применением разных видов ходьбы, бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части; общеразвивающих упражнений с предметами или без них в основной части. Далее в основной части занятия реализуются задачи обучения или закрепления двигательных умений и навыков, воспитания физических качеств, обогащения двигательного опыта детей. В процессе их решения можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями

(лазанием, прыжками, метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части акцент делается на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслаблении сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трех частей) опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Важным моментом планирования такого занятия является распределение средств фитбол-гимнастики с учетом специфики его частей. Так, во вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной - комплексы фитбол-аэробики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп и воспитание физических качеств, подвижные игры высокой интенсивности с мячами; в заключительной — упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

На занятиях фитбол-гимнастикой принципиальное значение имеет оптимальная дозировка физических упражнений, интенсивность и сложность которых возрастает постепенно, а нагрузка рационально чередуется с отдыхом. Варьирование объема и интенсивности физических упражнений достигается определенным числом повторений, темпом их выполнения, продолжительностью подвижных игр с мячами, изменением площади опоры о фитбол, сменой способов выполнения упражнений, увеличением либо уменьшением интервалов нагрузки и отдыха, применением средств словесного и наглядного воздействия на детей и другими методическими приемами. Оптимизации физической нагрузки во многом способствует правильный подбор педагогом музыкального сопровождения.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей.

Фронтальный способ организации применяется предусматривает одновременное выполнение воспитанниками гимнастических упражнений или подвижных игр с фитболами. Данный способ обеспечивает высокую моторную плотность занятия, формирует у детей навыки коллективного взаимодействия, но вместе с тем не приемлем при разучивании гимнастических упражнений с фитболами, требующих индивидуальной страховки.

Групповой способ организации используется в работе с детьми старшего дошкольного возраста и основан на разделении воспитанников на несколько групп (от двух до четырех). Каждая группа выполняет отдельное двигательное задание (лазание, броски в цель, упражнения на растягивание, прыжки и др.), а одна подгруппа - упражнения с фитболами. По истечении

установленного времени группы меняются местами. Этот способ воспитывает у дошкольников умение выполнять упражнения самостоятельно, дает возможность педагогу осуществлять индивидуальный подход и страховку.

Поточный способ организации основан на непрерывно-поточном выполнении одного или нескольких гимнастических упражнений с фитболами (по очереди, друг за другом, в одном или двух потоках), которые могут быть объединены, например, в полосу препятствий. Поточный способ содействует воспитанию у детей физических качеств и ориентировки в пространстве, однако непрерывная динамика двигательных действий не дает возможность педагогу осуществить качественную оценку движения и исправить ошибки техники. Поэтому данный способ применяется преимущественно на этапе закрепления и совершенствования упражнений с фитболами.

Посменный способ организации предусматривает выполнение гимнастических упражнений с фитболами посменно по несколько человек одновременно. Остальные дети в это время наблюдают и оценивают движения. Низкая моторная плотность занятия при применении посменного способа компенсируется реализацией индивидуального подхода и возможностью отработки качества гимнастических упражнений. Этот способ эффективен также для оптимизации физической нагрузки в подвижных играх с фитболами, когда одна группа детей играет, а вторая отдыхает.

Для индивидуального способа организации характерно выполнение упражнения с мячом одним ребенком, что дает возможность педагогу проверить качество задания, указать на ошибки техники, осуществить страховку, но в то же время и значительно снижает моторную плотность занятия. Применение индивидуального способа на занятиях фитбол-гимнастикой оправдано при небольшом количестве занимающихся.

2.3. Взаимодействие инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

План работы с родителями детей старшего дошкольного возраста

Таблица №4

№ п/п.	Форма и содержание работы	Сроки
1.	Презентация Тема: «Что такое фитбол - гимнастика».	Сентябрь
2.	Подготовка и изготовление пособий к занятиям в кружке.	В течение года
	Раздача буклетов на тему: «Фитбол – гимнастика в семье».	Октябрь
3.	Провести Дни открытых занятий (Посещение занятий в кружке).	Ноябрь
	Предоставление наглядной информации: на стенде «Физкульт – новости» (Фото, картинки, дипломы и т.д.).	В течение года

4.	Семинар – практикум «Как правильно выбрать фитбол».	Декабрь
5.	Индивидуальные рекомендации и беседы по физическому развитию.	В течение года
6.	Консультация на тему: «Подвижные игры с фитболами».	Январь- Февраль
7.	Консультация на тему: «Совместные занятия фитбол – гимнастикой детей и родителей».	Март-Апрель
8.	Конкурс рисунков: «Фитболы – наши друзья».	Март
9.	Презентация для родителей «Наши успехи».	Май
10.	Съёмка занятия кружка «Фитбол - гимнастика».	Май
11.	Предоставления рекомендаций по физическому развитию детей, в групповые уголки.	В течение года

2.4. Взаимодействие инструктора по физической культуре с воспитателями

План взаимодействия инструктора по физической культуре с воспитателями

Таблица №5

№ п/п.	Содержание работы	Сроки
1.	Разработка рекомендаций по индивидуальной работе на учебный год и на летний период с детьми, занимающимися в кружке.	Сентябрь Май
2.	Проведение Консультации для воспитателей на тему: «Взаимодействие инструктора с педагогами ДОУ по вопросам физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья детей».	Сентябрь Май
4.	Изготовление информационных буклетов о здоровом образе жизни.	Октябрь Ноябрь
5.	Открытый показ занятий в кружке.	Декабрь
6.	Консультация: «Развитие двигательной активности по средствам фитбол - гимнастики».	Январь-Февраль
7.	Проведение Мастер класса на тему: «Фитбол - гимнастика как средство обогащение двигательного опыта детей 5-6 лет».	Март-Апрель
8.	Проведение Консультации на тему: «Особенности организации физкультурно-оздоровительной работы в летний период с детьми».	Май
9.	Пополнение предметно-развивающей среды в физкультурных уголках новыми пособиями с фитболами (картотека, карточки схемы).	В течение года
10.	Проведение ознакомление педагогов с новинками методической литературы по физкультурно-оздоровительному направлению.	В течение года
11.	Участие в педагогических советах.	В течение года
12.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях и физкультурно-оздоровительной работе в кружке «Фитбол-гимнастика»	В течение года

3.1. Календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы «Фитбол-гимнастика»
Тематическое планирование (для детей 5-6 лет)

Таблица №6

№ п/п.	Месяц	Тема мероприятия	Количество часов		
			Всего часов	теоретическая	практическая
1.	Сентябрь	«В гости к фитболам»	2	1	1
2.	Сентябрь	«Фитболы наши друзья»	2	1	1
3.	Сентябрь	«Весёлый мяч»	2	1	1
4.	Сентябрь	«Весёлые путешественники»	2	1	1
5.	Октябрь	«Мы любим играть»	2	1	1
6.	Октябрь	«В траве сидел кузнечик»	2	1	1
7.	Октябрь	«Весело играем, здоровье прибавляем»	2	1	1
8.	Октябрь	«Смешарики»	2	1	1
9.	Ноябрь	«Маленькие гимнасты»	2	1	1
10.	Ноябрь	«Фитбольчик - мой дружок»	2	1	1
11.	Ноябрь	«Попрыгунчики»	2	1	1
12.	Ноябрь	«Волшебный мяч»	2	1	1
13.	Декабрь	«Ты катись весёлый мяч»	2	1	1
14.	Декабрь	«Весёлая физкультура»	2	1	1
15.	Декабрь	«Фантазёры»	2	1	1
16.	Декабрь	«Мы весёлые ребята»	2	1	1
17.	Январь	«Мы любим разные движения»	2	1	1
18.	Январь	«Путешествие в страну Неболек»	2	1	1
19.	Январь	«В цирке»	2	1	1
20.	Январь	«Путешествие в страну Фитболию»	2	1	1
21.	Февраль	«Игры – бодрячков здоровячков»	2	1	1
22.	Февраль	«Весенний стадион»	2	1	1
23.	Февраль	«Подарок для самого лучшего»	2	1	1
24.	Февраль	«Весёлые соревнования на фитболах»	2	1	1
25.	Март	«Приключения Лунтика»	2	1	1
26.	Март	«Космонавты»	2	1	1
27.	Март	«Тренировка в стране Фитболии»	2	1	1

28.	Март	«Самый, самый»	2	1	1
29.	Апрель	«Станем стройными!»	2	1	1
30.	Апрель	«Незнайка у нас в гостях»	2	1	1
31.	Апрель	«Мы дружные и ловкие»	2	1	1
32.	Апрель	«Спортивные ребята»	2	1	1
33.	Май	«Весёлая разминка»	2	1	1
34.	Май	«Быстрые и ловкие»	2	1	1
35.	Май	«Какими мы стали»	2	1	1
36.	Май	«Праздник футбола»	2	1	1
Итого:			72	36	36

СЕНТЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

Инструктор может выполнять задания с детьми согласно поставленным задачам и также подбирать игры и задания с учетом особенностей детей.

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«В гости к футболом»	Выявить уровень физической подготовленности. Ознакомление с историей возникновения футбола, различными видами футболов (массажный, с ручками, футбол в форме арахиса)	Футболы, обручи, мячи массажные, тактильные дорожки, ИКТ, линейка, секундомер	Просмотр фильмов с использованием ИКТ, показ упражнения, игровое упражнение, беседа, мотивация, обыгрывание, рефлексия, Двигательные задания

СЕНТЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Футболы наши друзья»	Ознакомление с правилами безопасности на занятиях футбол – гимнастикой. Упражнять в прокатывании футболов в разных направлениях	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи футбол, спортивно – игровая дорожка «Кочки».	Просмотр фильмов с использованием ИКТ, обыгрывание, рефлексия, выполнение упражнений. Двигательные задания

СЕНТЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Весёлый мяч»	Формирование навыков игровых упражнений на фитболе. Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Закрепить знания о правилах безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой. Упражнять в прокатывании фитболов между предметами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, карточки схемы игровых упражнений с фитболами, ленточки.	Игровое упражнение, подвижные игры с фитболами, различные виды ходьбы и бега. Эстафета с мячом

СЕНТЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Весёлый мяч»	Формирование навыков игровых упражнений на фитболе. Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Закрепить знания о правилах безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой. Упражнять в прокатывании фитболов между предметами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, карточки схемы игровых упражнений с фитболами, ленточки.	Игровое упражнение, подвижные игры с фитболами, различные виды ходьбы и бега. Эстафета с мячом

ОКТАБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Весёлые путешественники»	Формирование интереса и целенаправленной двигательной активности с фитболами. Знакомство со способами самостраховки. Упражнять в отбивании фитболов правой и левой рукой в движении	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, скакалка, мяч массажный, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение с фитболами, различные виды ходьбы, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку

ОКТАБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Мы любим играть»	Закрепление навыка правильной осанки в упражнениях с фитболами. Формирование навыка коллективного взаимодействия при выполнении упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами. Различные виды ходьбы по игровым дорожкам

ОКТАБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«В траве сидел кузнечик»	Разучивание упражнения с фитболами (с разных исходных положений). Закрепить способы самостраховки.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи. Игровые дорожки	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами. Различные виды ходьбы по игровым дорожкам

ОКТАБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Весело играем, здоровье прибавляем»	Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений (для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе). Формировать навык выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всех темпе	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, карточки схемы исходных положений	Комплекс оу с фитболами под музыку, подвижные игры с фитболами творческой направленности

ОКТАБРЬ 5 НЕДЕЛЯ

Конспект №5

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
5.	«Смешарики»	Формировать навык удержания правильной осанки; развивать мышечную систему путем выполнения упражнений на гимнастических мячах; упражнять в прокатывании мяча с точным попаданием в цель; закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах; развивать координацию движения и глазомер детей;	Музыкальный центр, аудиодиски, фитбол, кегли, игровая дорожка ИКТ, карточки схемы исходных положений	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку

НОЯБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Маленькие гимнасты»	Упражнение в сохранении правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, скакалка, кольцоброс с	Игровое упражнение с фитболами, музыкально – ритмические упражнения с

		Формирование навыка самостраховки. Формировать навык выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всех темпе	корзинками, карточки схемы исходных положений	фитболами под музыку, подвижные игры
--	--	--	---	--------------------------------------

НОЯБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Фитбольчик мой дружок»	Обучение динамическими упражнениями с фитболами, тренировка функции равновесия. Формирование навыка самостраховки. Формировать навык выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всех темпе	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, карточки схемы исходных положений	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, музыкально ритмическая импровизация с мячами

НОЯБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Попрыгунчики»	Формирование техники прыжковых и динамических упражнений с фитболами. Закрепление навыка самостраховки и правильной осанки. Формировать навык выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всех темпе	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, спортивно – игровая дорожка «Кочки», карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, упражнения на расслабление, подвижные игры с фитболами, музыкально – ритмические упражнения с фитболом

НОЯБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Волшебный мяч»	Формирование техники прыжковых и динамических упражнений с фитболами. Закрепление навыка самостраховки и правильной осанки. Формировать навык выполнять упражнения в едином для всех темпе	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровые упражнения с мячом (упражнения в парах), поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами музыкально – ритмические упражнения с фитболом

ДЕКАБРЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Ты катись весёлый мяч»	Формирование мотивации к занятиям фитбол – гимнастикой. Закрепление игровых упражнений на фитболе. Развивать творчество	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, спортивно – игровая дорожка «Кочки», карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, музыкально – ритмические упражнения с фитболом, объяснение, беседа. Креативные двигательные задания

ДЕКАБРЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Весёлая физкультура»	Обучение упражнениям с фитболами, формирование навыка самоорганизации	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,

ДЕКАБРЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Фантазёры»	Упражнять выполнять упражнения с фитболами, развивать творчество формирование навыка самоорганизации	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, дорожка красная, мячи, беговая дорожка мяч массажный	Игровое упражнение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры на развитие творческа

ДЕКАБРЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Мы весёлые ребята»	Упражнение в сохранении правильной осанки, совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, конус с отверстиями, туннель, мячи	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, игры эстафеты

ЯНВАРЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Мы любим разные движения»	Формирование навыка правильной осанки, совершенствование координационных и скоростно – силовых способностей	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку,

ЯНВАРЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Путешествие в страну	Совершенствование качества выполнения	Музыкальный центр,	Игровое упражнение,

	Неболеек»	упражнений на фитболах. Развитие равновесия и координации движений.	аудиодиски, мячи фитбол, спортивно – игровая дорожка «Кочки», беговая дорожка	поощрение, объяснение, упражнения на расслабление, музыкально – ритмические упражнения с фитболом. Творческие задания
--	------------------	---	---	---

ЯНВАРЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«В цирке»	Совершенствование качества выполнения упражнений на фитболах. Развитие творческих способности в двигательной деятельности.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка,кольцеброс с корзинками, ИКТ	Игровое упражнение, поощрение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, объяснение

ЯНВАРЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Путешествие в страну Фитболию»	Развитие творческих способностей в двигательной деятельности. Закрепление умения двигаться с фитболом.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, беговая дорожка, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, музыкально – ритмические упражнения с фитболом упражнения на расслабление

ФЕВРАЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Игры – бодрячков здоровячков»	Закрепление и совершенствование игровых упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, гимнастическая стенка,	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, комплекс фитбол – гимнастики, упражнения на расслабление

			мешочки, карточки схемы игровых упражнений с фитболами	
--	--	--	--	--

ФЕВРАЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Весенний стадион»	Закрепление умения двигаться с фитболом, развитие чувства ритма	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, спортивно – игровая дорожка «Кочки», мяч массажный, ориентиры	Игровое упражнение, поощрение, объяснение, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, упражнения на расслабление

ФЕВРАЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Подарок для самого лучшего»	Закрепление и совершенствование игровых упражнений и подвижных игр с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, конус с отверстиями, туннель.	Комплекс фитбол–аэробики, поощрение, объяснение, подвижные игры с фитболами упражнения на расслабление,

ФЕВРАЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Весёлые соревнования на фитболах»	Совершенствование качества выполнения упражнений на фитболах, воспитывать творческие способности в двигательной деятельности. Формирование и совершенствование	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, кольцо брос, спортивно – игровая дорожка «Кочки».	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры, эстафеты

		двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами,		
--	--	--	--	--

МАРТ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Приключения Лунтика»	Формирование навыка правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом.	Музыкальный центр, игрушка Лунтик, аудиодиски, мячи фитбол, гимнастическая стенка, конус с отверстиями, туннель.	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры

МАРТ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Космонавты»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами. Формирование навыка самоорганизации.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, ИКТ	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры упражнения на расслабление

МАРТ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Тренировка в стране Фитболии»	Обучение технике динамических упражнений с фитболами. Формирование навыка самоорганизации.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, гимнастическая стенка	Общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры

МАРТ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Самый, самый»	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях. Воспитывать выдержку и настойчивость, ловкость, быстроту движений.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол. конус с отверстиями.	Игровое упражнение с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, подвижные игры творческой направленности, двигательные задания упражнения на расслабление

АПРЕЛЬ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Станем стройными!»	Совершенствование координационных способностей и равновесия, техники выполнения упражнений с фитболом. Формирование и двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами,	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, кольцеброс с корзинками, ИКТ, детский, мяч массажный	Подвижные игры с фитболами, креативные упражнения с фитболами под музыку, различные виды ходьбы, эстафеты с фитболами

АПРЕЛЬ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Незнайка у нас в гостях»	Совершенствование техники выполнения упражнений в различных положениях. Формирование двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол(в форме ореха), набор указателей спортивно – игровой в сумке, дорожка красная,	Подвижные игры с фитболами, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку творческой направленности, различные виды ходьбы, эстафеты с фитболами

			обручи, гимнастическая стенка, игрушка Незнайка	
--	--	--	---	--

АПРЕЛЬ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Мы дружные и ловкие»	Совершенствование двигательных умений и навыков, координационных способностей, выдержки и настойчивости.	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитболы, обручи, спортивно – игровая дорожка «Кочки», мяч массажный	подвижные игры с фитболами творческой направленности,, общеразвивающие упражнения с фитболами под музыку, различные виды ходьбы, подвижные игры с фитболами творческой направленности, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление

АПРЕЛЬ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Спортивные ребята»	Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствования двигательных умений и навыков в играх-эстафетах с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, обручи, ИКТ, гимнастическая стенка, конус, туннель,	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, подвижные игры с фитболами творческой направленности, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление.

МАЙ 1 НЕДЕЛЯ

Конспект №1

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
1.	«Весёлая разминка»	Совершенствование навыка сохранения	Музыкальный центр,	Различные виды ходьбы, комплекс

		правильной осанки при выполнении упражнений на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом.	аудиодиски, мячи фитбол (в форме ореха), набор указателей спортивно – игровой в сумке, батут, ленты	фитбол – гимнастики, подвижные игры с фитболами творческой направленности, двигательные задания. упражнения на расслабление.
--	--	---	---	--

МАЙ 2 НЕДЕЛЯ

Конспект №2

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
2.	«Быстрые и ловкие»	Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом. Совершенствование двигательные умения и навыки в играх-эстафетах с фитболами	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, дорожка красная, гимнастическая стенка конус с отверстиями, туннель, батут, мяч массажный	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, эстафеты с фитболами, упражнения на расслабление.

МАЙ 3 НЕДЕЛЯ

Конспект №3

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
3.	«Какие мы стали»	Упражнение в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Совершенствование техники выполнения упражнений с фитболом. Выявить уровень освоение программы	Музыкальный центр, аудиодиски, мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, обручи туннель,	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол – гимнастики, упражнения на расслабление, подвижные игры с фитболами творческой направленности, двигательные задания

МАЙ 4 НЕДЕЛЯ

Конспект №4

№ п/п.	Тема	Цель	Средства	Способы
4.	«Праздник фитбола»	Совершенствование техники выполнения упражнений в	Музыкальный центр, аудиодиски,	Различные виды ходьбы, комплекс фитбол -

		разных исходных положений. Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности.	мячи фитбол, набор указателей спортивно – игровой в сумке, ИКТ	гимнастики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичная импровизация с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные упражнения, двигательные задания
--	--	---	--	--

3.2. Расписание занятий

Таблица №7

№ п/п.	День недели	Возрастная группа(№)	Время занятия	Место проведения
1.	Вторник	Дети (5-6 лет)	15.30 – 15.55	Музыкально-спортивный зал
	Четверг	Дети (5-6 лет)	15.30 – 15.55	Музыкально-спортивный зал

3.3. Развивающее оценивание качества образовательной деятельности по Программе

Диагностика уровня достижения планируемых результатов

Для определения результативности освоения программы разработаны следующие формы аттестации:

Таблица №8

№ п/п.	Наименование форм
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	
1.	Журнал посещаемости кружка
2.	Анкетирование родителей.
3.	Отзыв детей и родителей.
4.	Фото и видеосъемка занятий в кружке.
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:	
1.	Участие в конкурсах дошкольного творчества;
2.	Открытые занятия согласно учебному плану.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений.

Периодичность: 2 раза в год

Таблица №9

Ф.И. ребенка	Тестовые задания педагогической диагностики для детей 5-6 лет							
	Согласованность движений с музыкой		Развитие равновесия		Координация движений		Выполнение упражнений в едином темпе	
	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г	Н.г	К.г
	-		+/-		+-		+/-	
	+-		-		+-		-	

Где: (+) – успешное освоение содержания программы;

(+/-) – освоение с затруднением;

(-)- содержание программы не освоено.

Критерии сформированности освоения программы по результатам тестовых заданий педагогической диагностики для детей 5-6 лет.

Сформировано. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения на фитболе, проявляет творчество, инициативу, активность. Сохраняет равновесие длительное время, следит за осанкой. Способен самостоятельно организовать игру с фитболом. Умеет оценивать свои движения и ошибки других. Знает правила безопасности на занятиях с фитболом (соблюдает их), свойства и функции мяча, причины травматизма. Способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе. Сформирована привычка к здоровому образу жизни.

Частично сформированно. Без усилий самостоятельно выполняет упражнения на фитболе. Не всегда сохраняет равновесие. Следит за осанкой при выполнении упражнений на фитболе. Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболами, но не достаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми. Самостоятельно выполняет упражнения на фитболе, но игры не организовывает. Знает правила безопасности на занятиях фитбол–гимнастикой, свойства и функции мяча, причины травматизма.

Не сформировано. Не замечает ошибок в технике выполнения упражнений на фитболе. Не всегда согласовывает движение с музыкой. Не удерживает равновесие не всегда следит за осанкой. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Знает правила безопасности на занятиях фитбол – гимнастикой, свойства и функции мяча, причины травматизма.

1. Тестовое задание: *Согласованность движений с музыкой.*

Сформировано. Всегда согласовывает движения с музыкой

Частично сформировано. Не всегда движения согласованы с музыкой.

Не сформировано. Движения с музыкой не согласованны.

2. Тестовое задание: *Развитие равновесия.*

Сформировано. Сохраняет равновесие длительное время, следит за осанкой.

Частично сформировано. Не всегда сохраняет равновесие.

Не сформировано. Не сохраняет равновесие при выполнении упражнений

3. Тестовое задание: «Координация движений».

Сформировано. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения на фитболе, проявляет творчество, инициативу, активность. Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболами

Частично сформировано. Без усилий самостоятельно выполняет упражнения на фитболе. Умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений с фитболами, но не достаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Не сформировано. Не умеет координировать свои действия при выполнении упражнений на фитболе. Незамечает ошибок в технике выполнения упражнений на фитболе.

4. Тестовое задание: «Выполнения упражнений в едином темпе».

Сформировано. Выполняет упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе.

Частично сформировано. Не всегда выполняет упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе.

Не сформировано. Не выполняет упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе.

3.4. Условия реализации программы

Для реализации дополнительной программы в ДОУ созданы необходимые условия. В детском саду оборудован спортивный зал со спортивным инвентарем, для повышения уровня двигательной активности и проведения кружка «Фитбол-гимнастики».

Материально - техническое обеспечение реализации Программы

1. Фитболы (диаметром 50-55 см).
2. Фитболы (в форме ореха).
3. Фитболы (с пупырышками) массажные.
4. Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, обручи, дуги, игровые дорожки, туннель, маты, кольцоброс, скакалки, гимнастическая стенка, конус, игрушки, кегли, мешочки, ленточки, коврики, игровое пособие «Спортивная сумка», игровое пособие «Парашют»....).
5. Музыкальная аппаратура.
6. Оборудование ИКТ.
7. Аудиозаписи.
8. Карты схемы выполнения упражнений на фитболе.

Список литературы

1. Аляблева Е.А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет М.: ТЦ Сфера, 2021».
2. Власенко Н.Э. «Фитбол - гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» - ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- ПРЕСС», 2018.
3. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников- М.: Спорт, 2019.
4. Сайкина Е.Г. Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников "Танцы на мячах - Парциальная программа - ООО « ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС». 2016 (раздел – «Фитбол – гимнастика»).
5. Соломенникова Н.М. Т.М Машина. Организация двигательной деятельности детей: фитбол – гимнастика – Волгоград: Учитель. 2020.
6. Сулим Е.В. «Занятия физкультурой: игровой стретчинг для дошкольников» М.: ТЦ Сфера, 2018».
7. Сулим Е. В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7лет М.: ТЦ Сфера, 2021».

ПРИЛОЖЕНИЯ К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЕ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

Приложение №1

Правила безопасности на занятиях фитбол - гимнастикой

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. При поточном и фронтальном выполнении гимнастических упражнений с мячами рекомендуемое расстояние между занимающимися – не менее 1-1.5м.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся, так чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90 градусов между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Условно: для детей 5-6лет - 50-55см.
3. Проверять перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.
4. Допускать к занятиям детей в облегчённой, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и спортивной обуви.
5. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
6. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол – гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.
7. Обеспечить личную и взаимную самостраховку, учить детей приёмами самостраховки, начиная с первых занятий
8. Определять объём и продолжительность и продолжительность физической нагрузки в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр. Индивидуальными и возрастными особенностями развития детей, их физическим состоянием.

Приложение №2

Подвижные игры с использованием фитбола для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет

1. «Попрыгунчики»

Дети сидят на мячах с ручками по одной стороне зала. Педагог предлагает догнать его и бежит к противоположной стене зала. Дети прыгают на фитболах за взрослым, пытаясь догнать его.

2. «Найди себе пару»

Игра используется для подготовки к выполнению дальнейших упражнений в парах. Так в игровой форме происходит произвольное распределение детей.

По кругу лежит вдвое меньшее количество мячей, чем играющих в них детей. Педагог раздаёт в произвольном порядке картинки, которые могут быть объединены попарно или цветом, или сюжетом, или эмоциями, или по

какому-либо другому общему признаку. После слов педагога «Идите гулять» дети расходятся по залу в разные стороны. Когда педагог скажет: «Найди свою пару», дети собираются в пары каждый у своего мяча.

3. «Ловкая пара»

Каждая пара детей, встав рядом, кладёт мяч на плечи и придерживает его головами. По сигналу пары бегут до условленного места и обратно, стараясь не уронить мяч. Побеждают те, кто успешно выполнил задание и вернулся первым. Мяч нельзя придерживать руками, только головой: если мяч потерян, надо вернуться на место, где он упал, и оттуда снова продолжить бег.

4. «Играй, играй, мяч не теряй!»

Дети располагаются по залу. Каждый выполняет любые действия с мячом по своему выбору: бросает, катает, отбивает, прыгает. После сигнала педагога все должны быстро поднять мяч вверх и замереть. Тот, кто не успел поднять мяч по сигналу, выбывает из игры — идёт отдыхать на «скамью штрафников».

5. «Догонялки»

Игроки сидят на мячах на одной стороне зала, водящий сидит на мяче к ним спиной на расстоянии 2-3 метров. По команде: «Догоните меня!» - водящий прыгает на мяче вперед, а дети стараются его догнать и запятнать. По команде: «Убегайте от меня!» — дети прыгают назад, а водящий их догоняет и пятнает. Нельзя вставать с мяча. Из самых ловких игроков выбирается новый водящий.

6. «Ловишка с мячом».

При помощи считалки выбирают ловишку. Он сидит на мяче в центре круга, остальные - за кругом. После сигнала «Раз, два, три - лови!» дети, сидя на мяче, прыгают от ловишки, ловишка должен осалить играющих. Когда он осалит 3-4-х детей, выбирают нового ловишку.

7.«Фитбол-футбол»

По залу расставлены дуги («ворота»). Игроки прыгают на фитболах и ведут ногой мяч малого диаметра, стараясь забить гол в ворота. Мяч вести поочередно правой и левой ногой, считать забитые голы.

8.«Фитбол-волейбол»

В центре зала натянута волейбольная сетка. Игроки делятся на две команды и садятся на мячи по разные стороны волейбольной сетки. Одной рукой держатся за «рожки», а во второй держат волейбольный мяч. По команде игроки перебрасывают мячи на сторону соперника, стараясь избавиться от всех мячей на своей площадке.

Во время игры с мяча вставать нельзя. По свистку игра останавливается и подсчитывается количество мячей на площадке каждой команды. Выигрывает команда, на площадке которой осталось меньше мячей.

9.«Хитрая лиса»

Игроки строятся в круг в центре площадки и садятся на мячи. По команде дети закрывают глаза, а педагог выбирает водящего - «хитрую лису», дотрагиваясь до плеча одного из игроков. «Хитрая лиса» молчит и

ничем себя не выдает. Дети открывают глаза и хором три раза спрашивают: «Хитрая лиса, где ты?!» «Хитрая лиса» прыгает в центр круга и говорит: «Я тут!» Дети «убегают» от «лисы» на мячах, а «лиса» догоняет их и пятнает. Пойманные игроки временно выбывают из игры.

10. «Охотники и утки»

Два водящих («охотники»). Они располагаются на мячах по разные стороны зала. Один из «охотников» держит в руках волейбольный мяч. Между ними находятся игроки — «утки», сидя на мячах. «Охотники» бросают мяч в «уток», которые стараются увернуться от мяча. «Утка», в которую попали, временно выбывает из игры.

11. «Кто быстрее»

Дети соревнуются по 3 человека. Игроки садятся на мячи в шеренгу на одной стороне зала. Каждый игрок находится возле своей стойки. По свистку дети прыгают на мячах до поворотной стойки и обратно. Выигрывает игрок, который первый допрыгал до своей стойки. Дети соревнуются по очереди.

12. «Придумай движение»

Дети прыгают в колонне по одному на фитболах по залу. По свистку останавливаются, а педагог вызывает одного ребенка в центр круга. Вызванный игрок показывает любое движение на фитболе, а дети за ним повторяют, затем продолжают прыжки по кругу. Все движения, которые придумывает игрок, должны быть ритмичными и сочетаться с музыкой.

13. «Замри!»

Игроки прыгают по залу на мячах враспынную, водящий сидит на мяче в стороне. По команде: «Замри!» — 8 игроки останавливаются и принимают неподвижную позу, сидя на мяче. Водящий прыгает по залу на мяче и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились. Проигравшие игроки временно выбывают из игры.

14. «Лошадки с хвостиками»

Игроки «лошадки» крепят «хвостики» (ленточки) за пояс и садятся на мяч так, чтобы «хвостик» лежал на мяче. Водящий — «ловишка» — находится на противоположной стороне зала. По команде: «Лошадки!» — прыгают по залу, а «ловишка» догоняет их и старается сорвать «хвостик». «Лошадка», у которой сорвали «хвостик», временно выбывает из игры.

Эстафеты

1. «Быстрый мяч»

Дети соревнуются по 3 человека. Игроки строятся в шеренгу на одной стороне зала. Каждый игрок стоит, возле своей стойки и держит в руках мяч. По свистку дети катят мячи до поворотной стойки (5—6 м от стартовой линии) и обратно. Выигрывает игрок, который первым докатил мяч до своей стойки. Не подбрасывать мяч.

2. «Ударь по мячу»

Необходимо ударить по мячу с завязанными глазами. Педагог кладёт мяч на пол и на расстоянии двух-трёх метров от играющего проводит линию. Ребёнок подходит к мячу, становится к нему спиной, затем отходит к линии и

поворачивается к мячу лицом. Воспитатель завязывает ему глаза. Ребёнок должен подойти к мячу и ударить по нему ногой.

3. «Весёлый мяч»

Ребята сидят по-турецки по кругу. Рассказывают стихи про шарик и перекатывают его от одного к другому в произвольном направлении. На ком закончится стихотворение, тот из детей выполняет какое-нибудь задание.

Ты катись, весёлый шарик,

Быстро-быстро по рукам.

У кого весёлый шарик,

Тот исполнит песню (танец) нам.

4. «Ловкачи»

Вызываются два-три участника. Ведущий предлагает по сигналу продвигать мяч головой (носом, пяткой, коленом и т. п.) до условного финиша. Выигрывает более ловкий и быстрый участник игры.

Футбол моржей

Воды в нашем «море» нет, но ласты есть! Участникам забавы предлагается надеть ласты и играть в футбол, лёжа на спине, отбивая ногами мяч.

5. «Эквилибристи»

Участникам предлагается соревнование: Кто дольше продержит фитбол на голове.

Кто сам дольше продержится без помощи рук и ног на мяче.

Кто дольше всех сможет удержать мяч на спине.

6. Танцевальный марафон

Участвуют несколько пар детей. Задача каждой пары — удерживать мяч любыми частями тела, только не руками, танцуя различные весёлые танцы. Оценивается оригинальность и продолжительность танца.