

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА №19 «ЗВЕЗДОЧКА»
АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МБДОУ д/с №19 «Звездочка»

«18» 08 2015 г. протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Д/с №19 «Звездочка»

Н.В.Петрова

Приказ от «09» 09 2015 г. № 193

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Фитболл – гимнастика»**

для детей с ограниченными возможностями здоровья (5 – 7 лет)

/срок реализации 1 год/

Автор составитель:
Учитель-дефектолог первой кв. категории
Гизатуллина Л.Х.

г. Альметьевск, 2025г.

Содержание программы

Информационная карта образовательной программы

РАЗДЕЛ 1

Пояснительная записка.....	4
Актуальность программы.....	6
Новизна программы.....	7
Практическая значимость.....	8
Цель реализации программы.....	9
Задачи программы.....	9
Уровень сложности программы.....	10
Адресат программы.....	11
Объем и срок освоения программы.....	12
Форма обучения; особенности организации образовательного процесса.....	12
Отличительные особенности.....	12
Условия реализации программы.....	14
Планируемые результаты освоения программы.....	14

РАЗДЕЛ 2. Содержательный.....15

2.1. Учебный план.....15

2.2. Содержание дополнительной программы19

2.3. Календарный учебный график.....29

РАЗДЕЛ 3. Организационно педагогические условия реализации программы.....35

3.1. Материально техническое обеспечение.....35

РАЗДЕЛ 4.....36

Уровни освоения программы.....36

Список литературы.....37

Информационная карта образовательной программы

	Полное наименование программы	Дополнительная образовательная программа «Фитболл-гимнастика»
1	Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная
2	Сведения о разработчиках ФИО, должность	Гизатуллина Лейла Хабибулловна, учитель-дефектолог
3	Сведения о программе:	
4	Срок реализации	1 год
5	Возраст обучающихся	5-7 лет (дети с ограниченными возможностями здоровья)
6	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы	Дополнительная образовательная программа Модифицированная программа Одноуровневая
7	Цель программы:	Укрепление физического здоровья детей и развитие физических качеств через тренировочную деятельность на мячах
8	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый (ознакомительный)
9	Формы и методы образовательной деятельности	Физиологические движения на мяче (покачивания, прокручивания, перекачивания), интеграция с подвижными играми, создание индивидуальных упражнений с учетом особенностей развития ребенка и использование фитбола как опоры при выполнении различных упражнений.
10	Формы мониторинга, результативности	Наблюдение
11	Результативность реализации программы	Итоговые занятия для родителей
12	Дата утверждения и последний корректировки программы	2022 год; корректировка программы 2023 год; 2024 год, 2025 год

Пояснительная записка

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения, особенно с детьми с особыми образовательными возможностями, одна из самых важных задач. Дети с особыми возможностями отличаются низким уровнем ловкости и быстроты, а также низкой степенью сформированности двигательных навыков, низкой моторной обучаемостью. Эти особенности часто сопровождаются с недостаточным развитием восприятия, внимания, памяти.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Новые подходы к содержанию образовательной области «Физическая культура» способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации НОД физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Занятия заключаются в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей. Практически это единственный вид гимнастики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Фитбол воздействует не только на опорно-двигательный аппарат, внутренние органы, но и способствует развитию двигательных способностей, а также влияет на психоэмоциональное состояние занимающихся. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи: развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; развитие мелкой моторики и речи.

С помощью подбора цвета мяча можно направленно регулировать физиологическое и психоэмоциональное состояние занимающихся. Гиперактивному ребенку можно предложить синий мяч, так как этот цвет будет действовать успокаивающе на его психику; красный же наоборот - повысит активность и выносливость пассивных детей. Желтый - снимет возбуждение, напряжение, стимулирует деятельность мозга; зеленый - снимет усталость и раздражительность; белый - уменьшит раздражение и напряжение. Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный настрой у занимающихся для развития физических качеств или физического здоровья.

Актуальность программы

Актуальность данной программы подтверждается тем, что мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Он притягивает к себе, стимулирует фантазию и творчество. Мяч развивает руки ребенка, а развитие руки напрямую связано с развитием интеллекта. О чем нужно помнить при планировании непосредственной деятельности с фитболом в дошкольных группах? Необходимо подбирать мяч по размеру в зависимости от веса и роста ребенка. Накачанность мяча должна быть средней, он не должен быть очень жестким и упругим. Оптимальное взаиморасположение всех частей тела обеспечивает правильная посадка на мяче, на это нужно обратить внимание дошкольника. Своевременно применять страховку и помощь для профилактики травматизма. Движение от простого к сложному, сочетание циклических упражнений с упражнениями на развитие гибкости, силы, а также с упражнениями на расслабление, строгое дозирование нагрузки в зависимости от возраста, физической подготовленности и физического состояния каждого ребенка – вот основные аспекты применения фитбол -гимнастики.

Упражнения на фитболе не должны причинять боль или дискомфорт, необходимо избегать быстрых и резких движений, скручиваний, интенсивного напряжения мышц. Дыхание ребенка должно быть равномерным, без задержек. Создание положительного эмоционального фона и бодрого радостного настроения во время детского общения с таким мячом будет способствовать формированию настроения на здоровый образ жизни.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей.

Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Новизна программы

Новизна программы состоит в многофункциональности фитбол-гимнастики, в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей и в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий (дыхательной гимнастики, оздоровительной фитбол-гимнастики и комплекс общеразвивающих упражнений).

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

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

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

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической.

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

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

Практическая значимость

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте – игра. Уникальное сочетание фитбола, музыки, развивает ритмическое чувство, координацию, речь а так же вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия. Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятия. Для детей с речевыми расстройствами автоматизацию движений необходимо проводить с речевым сопровождением. На седьмом году жизни происходит переход от игровой деятельности к учебной. Ребенок подолгу сидит на занятиях, получая повышенную нагрузку на позвоночник. Освоению каждого упражнения способствуют музыка и проговаривание слов, которые приучают ребенка выполнять задания в определенном ритме, координируя движения и речь. Этот прием особенно важен для детей с речевыми расстройствами, так как индивидуальный внутренний ритм детей часто или ускорен, или, наоборот замедлен. Зная и учитывая все возможные тонкости, в дальнейшем каждый педагог может с успехом творить и создавать новые ритмические комплексы.

Цель реализации программы

Цель: Укрепление физического здоровья детей и развитие физических качеств, через тренировочную деятельность на мячах.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
4. Снятие мышечного тонуса.

Образовательные:

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

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие.

Уровень сложности программы

Образовательная деятельность в рамках рабочей программы «Фитболл-гимнастика» рассчитана на один год.

Уровень «Стартовый» (ознакомительный) - для детей 5-7 лет. Обучение дошкольников в «Фитболл-гимнастика» проходит поэтапно. На каждом занятии, осваивают навыки и закрепляют через игровую деятельность. Объяснения для детей сопровождаются показом и выполнением педагога необходимых действий. Известно, что в дошкольном возрасте в воспитании ребёнка доминирующую роль играют зрительные образы, поэтому любое словесное объяснение сопровождается наглядным показом педагога и многократным повторением упражнений.

Стартовый уровень. На этом этапе дети активно знакомятся с элементами упражнений и подвижных игр; их действия принимают направленный и осознанный характер. Этап углубленного разучивания упражнений характеризуется уточнением и совершенствованием техники выполнения. На этом же этапе идёт закрепление полученных знаний, умений и навыков, в выполнении упражнений и игр. Этап совершенствования упражнений можно считать завершённым, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 5-7 лет. Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7— 10 см. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0— 107,0 см, а масса тела — 17,0— 18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц —200.0 г., а роста - 0,5 см. 2 Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. Также интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков.

Объем и срок освоения программы

Объем программы: 32 часа.

Время занятий: 25-30 минут.

Срок освоения программы: составляет 1 год с детьми разновозрастной группы (5-7лет).

Форма обучения

Занятия проводятся с детьми по подгруппам, один раз в неделю и подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизм.

Отличительные особенности

Программа «Фитболл-гимнастика» предназначена для детей ОВЗ и направлена на укрепление опорно - двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. Соблюдается принцип индивидуальности, так как дети с ОВЗ, как правило, 1 относятся к второй-третьей группам здоровья.

Все комплексы упражнений выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, преимущественно поточным способом.

Направленность упражнений:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса
- укрепление мышц брюшного пресса;

- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности
- профилактика различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Все задания, игры проводятся с речевым сопровождением проговаривание последовательностью движений.

В каждом занятии включены упражнения на активное расслабление и напряжение мышц. Регуляция тонуса способствует выполнение упражнений с разной амплитудой и скоростью.

Условия реализации программы

Место проведения: Музыкальный зал.

Планируемые результаты освоения программы

К концу года дети могут:

1. Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
2. Принимать правильное положение на фитбол мяче.
3. Запоминать разученные комплексы упражнений под музыку.
4. Выполнять упражнения в такт под музыку.
5. Прыгать на фитбол мяче сохраняя правильное положение.

6. Продолжать развивать творчество в двигательной деятельности, формировать умение варьировать упражнения и игры, придумывать и выполнять имитационные и неимитационные упражнения, демонстрируя осознанность, красоту, грациозность, выразительность, пластичность движений на фитбол мяче.

РАЗДЕЛ 2. Содержательный.

2.1 Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего (в мин)	Всего (в мин)	Всего (в мин)	
1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	5	15	5	Наблюдение
2	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	5	15	5	Наблюдение
3	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	5	15	5	Наблюдение. Индивидуальный подход, исправления ошибок.
4	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика «Моя семья»	5	15	5	Наблюдение
5	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	5	15	5	Наблюдение
6	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	5	15	5	Наблюдение

	П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»				
7	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	5	15	5	Наблюдение
8	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	5	15	5	Наблюдение
9	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	5	15	5	Наблюдение. Индивидуальный подход, исправления ошибок.
10	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	5	15	5	Наблюдение
11	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	5	15	5	Наблюдение
12	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	5	15	5	Наблюдение
13	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	5	15	5	Наблюдение
14	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	5	15	5	Наблюдение

	П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»				
15	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	5	15	5	Наблюдение. Прыжки на двух ногах.
16	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	5	15	5	Наблюдение
17	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	5	15	5	Наблюдение
18	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	5	15	5	Наблюдение
19	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	5	15	5	Наблюдение
20	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	5	15	5	Наблюдение. Индивидуальный подход. Выполнения упражнения вместе (одновременно)
21	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	5	15	5	Наблюдение
22	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	5	15	5	Наблюдение
23	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	5	15	5	Наблюдение

24	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	5	15	5	Наблюдение
25	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	5	15	5	Наблюдение
26	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр.	5	15	5	Наблюдение
27	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр.	5	15	5	Наблюдение
28	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр.	5	15	5	Наблюдение. Выполнения упражнения на равновесие.
29	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр.	5	15	5	Наблюдение
30	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	5	15	5	Наблюдение
31	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	5	15	5	Наблюдение
32	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	5	15	5	Наблюдение

2.2. Содержание дополнительной образовательной программы

<i>№ п/п</i>	<i>Тема/месяц</i>	<i>Виды деятельности</i>	<i>Материал и оборудование</i>
1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер» Октябрь 1	Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком). П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Фитболл-мячи, полумаски (медведя и зайца)
2	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер» Октябрь 2	Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Фитболл-мячи, полумаски (медведя и зайца)
3	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья» Октябрь 3	Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче	Фитболл-мячи, полумаски зайца

		под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гим. «Моя семья»	
4	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья» Октябрь 4	Цель: Выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая движения рук и ног, сохраняя правильную осанку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Чередование ходьбы и бега, прыжки. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гим. «Моя семья»	Фитболл-мячи, полумаски зайца
5	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает» Ноябрь 1	Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	Фитболл-мячи, полумаски зайца
6	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче	Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами	Фитболл-мячи, полумаски зайца

	(на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает» Ноябрь 2	сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Бездомный заяц»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	
7	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар» Ноябрь 3	Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Лиса и тушканчики»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	Фитболл-мячи, полумаска лисы
8	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар» Ноябрь 4	Цель: выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, выразительно выполняя движения под музыку, согласовывая рук и ног, сохраняя равновесия. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П/И: «Лиса и тушканчики»; Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	Фитболл-мячи, полумаска лисы
9	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ	Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из	Фитболл-мячи

	и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья» Декабрь 1	стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону.; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	
10	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья» Декабрь 2	Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	Фитболл-мячи
11	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены» Декабрь 3	Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону.; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Паук и мухи»; Физминутка «Мы спортсмены»	Фитболл-мячи
12	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	Цель: Сохраняя правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе (вперед-назад) (из стороны в сторону), выполняя упражнения на растягивание.	Фитболл-мячи

	П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены» Декабрь 4	Ходьба.Бег. Прыжки. Дых.упр. Разнообразные упражнения руками, сидя на мяче с покачиванием из стороны в сторону.; Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на мяче, на полу; лежа на мяче и полу (животом, спиной, боком); П./И: «Паук и мухи»; Физминутка «Мы спортсмены»	
13	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано» Декабрь 5	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук. ; упражнения для МТ и ног; П./И: «Найди себе пару»; «Найди где спрятано»	Фитболл-мячи
14	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано» Январь 1	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук.; упражнения для МТ и ног; П./И: «Найди себе пару»; «Найди где спрятано»	Фитболл-мячи
15	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей» Январь 2	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук.; упражнения для МТ и ног; Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»); Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Фитболл-мячи
16	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола, сохраняя правильную осанку при уменьшении площади опоры	Фитболл-мячи

	и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей» Январь 3	Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.; Эстафета «Перекасти поле» («змейкой»); Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	
17	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное» Февраль 1	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Пингвины на льдине»; «Съедобное не съедобное»	Фитболл-мячи
18	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное» Февраль 2	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Пингвины на льдине»; «Съедобное не съедобное»	Фитболл – мячи
19	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер» Февраль 3	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба.Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Быстрая гусеница»;	Фитболл-мячи

		Дых. Упр. «Ветер»	
20	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер» Февраль 4	Цель: Выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Быстрая гусеница»; Дых. Упр. «Ветер»	Фитболл-мячи
21	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты. Март 1	Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; П./И: «Лошадка, ослик и подкова»; Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Фитбол-мячи
22	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты. Март 2	Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка; П./И: «Лошадка, ослик и подкова»; Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Фитболл-мячи
23	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета	Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку.	Фитболл-мячи, мяч

	«Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке. Март 3	Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка; Эстафета «Не урони мяч»; Ходьба по тактильной дорожке.	
24	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке. Март 4	Цель: Выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Не урони мяч»; Ходьба по тактильной дорожке.	Фитболл-мяч, мяч
25	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием Март 5	Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка; П.И. «Китайские пятнашки»; Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	Фитболл-мяч
26	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.;	Фитболл-мяч

	Апрель 1	П.И. «Китайские пятнашки»; Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	
27	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга» Апрель 2	Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка; Эстафета «Передача фитбола над головой»; Дых. Упр. «Радуга»	Фитболл-мячи
28	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга» Апрель 3	Цель: Выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе. Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Передача фитбола над головой»; Дых. Упр. «Радуга»	Фитболл-мячи
29	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр. Апрель 4	Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»;	Фитболл-мяч Кольцо (метания)

		Дых. Упр.	
30	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо» Дых. Упр Апрель 5	Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо»; Дых. Упр.	Фитболл-мяч Кольцо (метания)
31	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр Май 1	Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мяче под музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка; Эстафеты и игры по желанию детей; Дых. Упр.	Фитболл-мяч, атрибутика для эстафеты.
32	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафеты и игры по желанию детей Дых. Упр Май 2	Цель: Сохраняя правильную осанку, выполнять эмоционально и выразительно; координально свои движения в заданном ритме. Ходьба. Бег. Прыжки. Дых. упр.; Разнообразные согласованные движения руками и плечами сидя на мячепод музыку. Упражнения: стоя и сидя на коленях; сидя на пятках, на полу; лежа на мясе и полу (животом, боком), балансировка.; Эстафеты и игры по желанию детей.	Фитболл-мяч, атрибутика для эстафеты

2.3 Календарный учебный график

<i>№</i>	<i>Месяц</i>	<i>Время проведения занятия</i>	<i>Число</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1.	Октябрь 1	17:00- 17:30	02.10.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Музыкальный зал	Наблюдение
2.	Октябрь 2	17:00- 17:30	07.10.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Зайцы и медведь» Физминутка «Ветер»	Музыкальный зал	Наблюдение
3.	Октябрь 3	17:00- 17:30	14.10.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	Музыкальный зал	Наблюдение. Индивидуальный подход, исправления ошибок.
4.	Октябрь 4	17:00- 17:30	21.10.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Зайцы и огородник» Пальчиковая гимнастика. «Моя семья»	Музыкальный зал	Наблюдение
5 .	Ноябрь 1	17:00- 17:30	04.11.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.	Музыкальный зал	Наблюдение

						П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»		
6.	Ноябрь 2	17:00- 17:30	11.11.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Бездомный заяц» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Игра м.п. «Летает не летает»	Музыкальный зал	Наблюдение
7.	Ноябрь 3	17:00- 17:30	18.11.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»	Музыкальный зал	Наблюдение.
8.	Ноябрь 4	17:00- 17:30	25.11.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П/И: «Лиса и тушканчики» Релаксация: лежа на	Музыкальный зал	Наблюдение.

						мяче (на животе, спине) перекаты вперед-назад. Дых.упр. «Воздушный шар»		
9.	Декабрь 1	17:00- 17:30	02.12.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	Музыкальный зал	Наблюдение. Индивидуальный подход, исправления ошибок
10.	Декабрь 2	17:00- 17:30	09.12.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Бабка-Ежка» Ходьба по «дорожке здоровья»	Музыкальный зал	Наблюдение
11.	Декабрь 3	17:00- 17:30	16.12.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	Музыкальный зал	Наблюдение.
12.	Декабрь 4	17:00- 17:30	23.12.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Паук и мухи» Физминутка «Мы спортсмены»	Музыкальный зал	Наблюдение
13.	Декабрь 5	17:00- 17:30	30.12.2025	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару» «Найди где спрятано»	Музыкальный зал	Наблюдение

14.	Январь 1	17:00- 17:30	13.01.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Найди себе пару»«Найди где спрятано»	Музыкальный зал	Наблюдение.
15.	Январь 2	17:00- 17:30	20.01.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал	Наблюдение. Прыжки на 2х ногах.
16.	Январь 3	17:00- 17:30	27.01.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал	Наблюдение
17.	Февраль 1	17:00- 17:30	03.02.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине»«Съедобное не съедобное»	Музыкальный зал	Наблюдение
18.	Февраль 2	17:00- 17:30	10.02.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Пингвины на льдине» «Съедобное не съедобное»	Музыкальный зал	Наблюдение
19.	Февраль 3	17:00- 17:30	17.02.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для	Музыкальный зал	Наблюдение.

						МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»		
20.	Февраль 4	17:00- 17:30	24.02.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Быстрая гусеница» Дых. Упр. «Ветер»	Музыкальный зал	Наблюдение. Индивидуальный подход, выполнения упражнений на месте (одновременно)
21.	Март 1	17:00- 17:30	03.03.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Музыкальный зал	Наблюдение
22.	Март 2	17:00- 17:30	10.03.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П./И: «Лошадка, ослик и подкова» Релаксация: лежа на мяче спиной, медленные повороты.	Музыкальный зал	Наблюдение
23	Март 3	17:00- 17:30	17.03.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.	Музыкальный зал	Наблюдение
24	Март 4	17:00- 17:30	24.03.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для	Музыкальный зал	Наблюдение

						МТ и ног. Эстафета «Не урони мяч» Ходьба по тактильной дорожке.		
25.	Апрель 1	17:00- 17:30	31.03.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал	Наблюдение
26.	Апрель 2	17:00- 17:30	01.04.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	Музыкальный зал	Наблюдение
27.	Апрель 3	17:00- 17:30	07.04.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. П.И. «Китайские пятнашки» Релаксация: свободное расслабление с брюшным дыханием	Музыкальный зал	Наблюдение.
28.	Апрель 4	17:00- 17:30	14.04.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	Музыкальный зал	Наблюдение. Выполнение упражнений на равновесие.

29.	Май 1	17:00- 17:30	21.04.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.Эстафета «Передача фитбола над головой» Дых. Упр. «Радуга»	Музыкальный зал	Наблюдение
30.	Май 2	17:00- 17:30	28.04.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног. Эстафета «Перекасти поле» («змейкой») Дых. Упр. «Подыши одной ноздрей»	Музыкальный зал	Наблюдение
31.	Май 3	17:00- 17:30	05.05.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо».Дых. Упр	Музыкальный зал	Наблюдение
32.	Май 4	17:00- 17:30	12.05.2026	Игровое	1	Упражнения для ВПП и рук; упражнения для МТ и ног.Эстафета «Кто быстрее возьмет кольцо».Дых. Упр	Музыкальный зал	Наблюдение

РАЗДЕЛ 3.

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Фитболл-мяч	На каждого ребенка
2.	Магнитофон	1 шт.

РАЗДЕЛ 4.

Уровни освоения программы

Высокий – 3 (Самостоятельно выполняет упражнения под музыкальное сопровождение, с желанием работает с мячом, свободно вступает в коммуникацию со сверстниками и взрослыми)

Средний -2 (При помощи воспитателя выполняет упражнения под музыкальное сопровождение, с желанием работает с мячом, не свободно вступает в коммуникацию со сверстниками и взрослыми)

Низкий – 1 (Испытывает при выполнении упражнения под музыкальное сопровождение, плохо работает с мячом, не вступает в коммуникацию со сверстниками и взрослыми)

№ п/п	ФИ Ребенка	Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение	Ходьба (обычная, на носочках, на пятках)	Бег (легкий, быстрый)	Упражнения (сидя на мяче)	Упражнения (сидя на полу)	Упражнения (лежа на мяче)	Подвижная игра	Итог
1	Горбунова Валерия								
2	Зарипов Ильяс								
3	Глебов Дима								
4	Горнышев Павел								
5	Ионов Костя								
6	Петров Михаил								
7	Петрова Арина								

Список литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина Лечебно – профилактический танец «Фитнес – Данс» Санкт – Петербург «Детство – пресс» 2007
10. Н.М. Соломенкова, Т.Н. Машина Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет «Фитбол – гимнастика» издательство «Учитель» Волгоград
11. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» Санкт – Петербург Издательство РГПУ им. А.И. Герцена 2008
12. Э.Я. Степаненкова «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Москва «Академия» 2001

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

[illegible]

