

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5» с. Кневичи Артемовского городского округа

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете № 1 От 30  
августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад № 5  
С. Кневичи Артемовского городского округа "30"  
августа 2021



З.В. Ткач

### **Фитбол-аэробика**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: (5 - 6 лет)

Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Пондякова Людмила Викторовны  
Инструктор по ФК первой квалификационной категории

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 5» с. Кневичи Артемовского городского округа

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете № 1 От 30  
августа 2021 года

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ детский сад № 5  
С. Кневичи Артемовского городского округа "30"  
августа 2021

\_\_\_\_\_ З.В. Ткач

## **Фитбол-аэробика**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: (5 - 6 лет)

Срок реализации: 1 года

Составитель:  
Пондякова Людмила Викторовны  
Инструктор по ФК первой квалификационной категории

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b>
<b>1.1.</b>	Направленность программы
<b>1.2.</b>	Актуальность программы
<b>1.3.</b>	Отличительные особенности программы/новизна
<b>1.4.</b>	Адресат программы
<b>1.5.</b>	Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей
<b>1.6.</b>	Объем и срок реализации Программы
<b>1.7.</b>	Цель и задачи программы
<b>1.8.</b>	Условия реализации программы
<b>1.9.</b>	Планируемые результаты освоения программы
<b>2.</b>	Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет
<b>3.</b>	Учебный план работы по программе (возраст 5-6 лет)
<b>4.</b>	Календарный учебный график
<b>5.</b>	Оценочные и методические материалы
<b>6.</b>	Тематическое планирование второго года обучения для воспитанников 5-6 лет
<b>7.</b>	Взаимодействие с семьями воспитанников
<b>8.</b>	Материально техническое и учебно-методическое обеспечение Программы

## **1.1. Пояснительная записка**

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, стретчинг, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится «**фитбол - аэробика**». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-аэробика» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений

### **1.1. Направленность программы**

Дополнительная образовательная программа «Фитбол-аэробика» (далее - Программа) физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии с рекомендациями учебно-методического пособия «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО, Приказ №1155 от 17 октября 2013 года)

### **1.2. Актуальность программы**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

### **1.3. Отличительные особенности программы/новизна.**

Фитбол-аэробика - новое, современное направление оздоровительной аэробики, с использованием больших гимнастических мячей - фитболов.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны и, в основном, благодаря, прежде всего, свойствам самого мяча.

Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется и тем, что они могут одновременно решать сразу несколько задач: содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия, развивать функцию равновесия и вестибулярный аппарат, учить согласованию движений с музыкой и др.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики определяется высокой эмоциональностью занятий, они вызывают повышенный интерес, как у детей, так и у взрослых.

Эмоциональность занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид особенно привлекательным.

На кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена разработана оздоровительно-развивающая программа по фитбол - аэробике

«Танцы на мячах». (Сайкина Е.Г., Кузьмина СВ., 2006) для работы с детьми дошкольного возраста.

Новизна образовательной Программы заключается в том, что она включает новое направление в спорте – фитнес-аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определённом уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Настоящая образовательная Программа способствует формированию у обучающихся знаний и умений в области фитнес-аэробики, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

#### **Педагогической целесообразность**

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями.

При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе.

Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

### **1.4. Адресат программы**

Программа предназначена для воспитанников 5-6 лет.

#### **1.5 Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей**

##### **Старший дошкольный возраст (5-6 лет)**

Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают

предъявлять к себе те требования, которые раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет...»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Игровые действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка.

Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве. Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут вместе со взрослым. Ребенок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Объем памяти изменяется не существенно, улучшается ее устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приемы и средства. В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребенком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предвывая ее. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребенок четко начинает различать действительное и вымышленное. Действия воображения - создание и воплощение замысла - начинают складываться первоначально в игре.

Он способен удерживать в памяти большой объем информации. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребенок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.

Совершенствуется качество музыкальной деятельности. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми).

### **1.7. Объем и срок реализации Программы.**

Срок реализации образовательной общеразвивающей программы - 1 год, количество учебных часов запланированных на весь период обучения – 32

### **1.8. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Формирование двигательных навыков у воспитанников в условиях выполнения обычных специально подобранных заданий.

#### **I. Обучающие**

- Обучающие задачи
- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Формировать и закреплять навык правильной осанки;
- Содействовать профилактике плоскостопия;
- Способствовать укреплению мышц кисти, развивать мелкую моторику рук;

#### **II. Развивающие задачи**

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности

#### **III. Воспитательные задачи**

- Воспитывать умение эмоционально самовыражаться, раскрепощаться и проявлять творчество в движениях;
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

## **1.9. Планируемые результаты:**

### *Личностные*

#### *Воспитанники:*

- смогут проявлять чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- научатся строить отношения в коллективе;
- проявят устойчивый интерес к занятиям фитбол-аэробикой;
- получат навыки культуры общения в совместной деятельности учащихся и педагога.

### *Метапредметные*

#### *Воспитанники:*

- будут лучше координировать движения своего тела;
- смогут правильно повторять показанные движения;
- смогут двигаться в соответствии с музыкальным ритмом;
- смогут двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать).

### *Предметные*

#### *Воспитанники:*

- разучат упражнения на силу, гибкость;
- расширят знания о фитбол-аэробике;
- познакомятся с основными шагами аэробики;
- научатся самостоятельно проводить разминку.

## **Условия реализации программы:**

- **условия набора в группу:** принимаются все желающие на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **условия формирования групп:** одновозрастные, допускается дополнительный набор всех желающих на основании договора с родителями (законными представителями) воспитанников.
- **формы проведения занятий:** групповая, численностью по 15 обучающихся в группе, с возможностью добора детей в группу на место выбывших обучающихся, открытое занятие.
- **формы организации деятельности воспитанников:**
  - Познавательная беседа;
  - Игровые приёмы и упражнения;
  - Объяснение;
  - Наглядно-демонстративный показ;

**2. Учебно-тематический план обучения для воспитанников 5-6 лет**

<u>№</u> <u>п/п</u>	<u>Темы</u>	<u>Количество часов</u>			<u>Форма</u> <u>аттестации/конт</u> <u>роля</u>
		<u>Теория</u>	<u>Практика</u>	<u>Всего</u>	
<u>1</u>	Теория	0,5	3,5	4	Наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а так же беседы с родителями, консультирование и рекомендации
<u>2</u>	Фитбол-гимнастика	0,5	4,5	5	
<u>3</u>	Фитбол-ритмика	1	5	6	
<u>4</u>	Фитбол-атлетика	0,5	4,5	5	
<u>5</u>	Фитбол-коррекция	0,5	4,5	5	
<u>6</u>	Фитбол-игра	0,5	4,5	5	
<u>7</u>	Обобщающее занятие	0,5	1,5	2	
	Итого:	4	28	32	

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

### **Реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол-аэробика. Танцы на мячах»**

Начало занятий — 1 октября. Окончание занятий — 31 мая

Возраст обучающихся	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01 октября	31 мая	30	32	32	1 раз в неделю

\*\*\* Продолжительность занятий – 25 минут (1 академический час равен 15 минутам) для детей 5-6 лет,

## **4. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.**

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

***Способы проверки знаний, умений и навыков детей:***

*Основной метод педагогической диагностики* – систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

*Цель диагностики;* выявление уровня двигательных навыков развития ребёнка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия) *Метод диагностики:* наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.

*Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы.*

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	Наблюдение	2 раза в год	октябрь, май

**Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы  
«Фитбол-аэробика»**

№	Фамилия, имя, ребенка	Показатели									
		Умеет правильно сидеть на фитболе, сохранять равновесие		Знает и выполняет правила техники безопасности и самострахов ки на мяче		Демонстрируе т двигательные способности под музыку		Выполняет танцевальные и гимнастическ ие комплексы программы		Проявляет самостоятель ность, творческую инициативу, умеет импровизиро вать	
		Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май	Сент.	Май
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о достижении воспитанниками планируемых результатов (показателей) освоения программы:

**3 балл** – выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого

**2 балла** – выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого

**1 балл** – выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные – в совместной со взрослым деятельности

## 5. Тематическое планирование для воспитанников 5-6 лет

Месяц	Н/п	Тема, цель, задачи
Октябрь	1	Ознакомительное «Основы знаний» <i>Цели и задачи:</i> Дать детям представление о форме и физических свойствах мяча, возможность свободно поиграть с мячом; разучить правильную посадку на мяче <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	2	<i>Цели и задачи:</i> Способствовать развитию интереса детей к разнообразным действиям с мячом; закреплению навыка ходьбы, сидя на мяче; ознакомить детей с правилами безопасности выполнения упр. на мяче; разучить с детьми гимнастический комплекс «Вместе весело шагать», танцевальный комплекс «Белоруска» (вступление, I-II часть), «Капельки» (вступление, I часть) <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	3	<i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей умение прокатывать мяч 2 руками, продвигаясь в колонне; развивать мышечную силу и ловкость; формировать умение согласовывать движения с музыкой; разучить с детьми гимнастический комплекс «Вместе весело шагать», танцевальный комплекс «Белоруска», «Капельки» (II - III часть) <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей
	4	<i>Цели и задачи:</i> Обогащать двигательный опыт детей; закреплять умение детей выполнять изученные танцевальные комплексы с элементами самостоятельности; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности и музыкальности; учить детей исполнять танцевальный комплекс «Белоруска», «Капельки» самостоятельно. <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей; ориентиры для соревнования, шнуры, стойки
Ноябрь	5	<i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение сохранять правильную осанку, выполняя упражнения; развивать у детей координацию движений, умение согласовывать движения с музыкой; разучить с детьми гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ушастый нянь» (вступление, I часть); упражнять в отбивании мяча о пол в движении <i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры
	6	<i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению физической подготовленности и работоспособности детей; закреплять знания детей приёмов самостраховки; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ушастый нянь» (II - III часть); развивать умение согласованно действовать в команде <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей, шнуры, обруч (2 шт.)
	7	<i>Цели и задачи:</i> Обогащать двигательный опыт детей, поощрять проявление творчества в движениях; упражнять детей в отбивании мяча на месте и в движении; развивать у детей ритмичность, точность движений под музыку; учить исполнять танцевальный комплекс «Ушастый нянь» с показом для детей, «Капельки» с элементами самостоятельности <i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей

8	<p><i>Цели и задачи:</i> Укреплять у детей мышцы спины, закреплять умение удерживать правильную осанку; ознакомить детей с приёмами самостраховки в прыжках, сидя на мяче; привлекать детей к показу (для детей) танцевальных движений в танцевальном комплексе «Ушастый нянь»; развивать ловкость, быстроту реакции</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики по количеству детей</p>
---	---

Декабрь	9	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять в ходьбе и беге по кругу с мячом, соблюдая равнение и дистанцию; повторить с детьми правила самостраховки; развивать у детей вестибулярный аппарат, ловкость и внимание; разучить с детьми гимнастический комплекс «Новогодние игрушки», танцевальный комплекс «Ням, ням» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, воздушный шарик</p>
	10	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей подвижность шейного отдела позвоночника, формировать правильную осанку и укреплять мышцы шеи; предложить детям в танцевальном комплексе «Ням, ням» (II и III часть) проявить творческое воображение; разучить с детьми танцевальный комплекс «Новогодние игрушки», «Кукушечка» (I часть), повторить правила самостраховки в прыжках на мячах</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры, мячи – фитболы с ручками (3 шт.)</p>
	11	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выполнять танцевальные движения чётко и точно, запоминая их последовательность; развивать ловкость, быстроту, выносливость; поощрять творчество в движениях; привлекать детей к показу гимнастического комплекса «Новогодние игрушки», предложить детям в танцевальном комплексе «Ням, ням» проявить творческое воображение; упражнять детей в скатывании мяча с возвышения, развивать глазомер продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Кукушечка»</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
	12	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выразительно выполнять танцевальные движения; развивать у детей умение исполнять гимнастический комплекс «Новогодние игрушки» с элементами самостоятельности, танцевальный комплекс «Ням, ням», «Кукушечка» самостоятельно; развивать быстроту, ловкость, увёртливость в игре, воспитывать умение соблюдать правила игры</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей</p>
Январь	13	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей мышечную силу, содействовать раскрепощению, проявлению воображения; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений; совершенствовать умение исполнять гимнастический комплекс «Птицы», танцевальный комплекс «Ням, ням» с элементами самостоятельности</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, султанчики по количеству детей</p>
	14	<p><i>Цели и задачи:</i> Закреплять у детей умение согласовывать движения рук и ног в ходьбе, сидя на мяче; совершенствовать умение исполнять гимнастический комплекс «Птицы», танцевальные комплексы «Белоруска», «Капельки» самостоятельно; упражнять детей в умении удерживать равновесие после активного движения, придумывать разнообразные фигуры; развивать гибкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, султанчики количеству детей</p>
	15	<p>Открытое занятие для родителей «День рождения мячей»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу радости и непринуждённого общения; совершенствовать разученные комплексы упражнений по фитбол – аэробике «Сороконожка», «Новогодние игрушки», «Ушастый нянь», «Ням, ням»; способствовать развитию силы мышц рук, пластичности, музыкальности, творчества в движениях; закреплять умение сохранять праильную осанку на мяче; развивать ловкость, ориентировку в пространстве, координацию движений</p>

	16	<p>«Ерлаш»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы</p>
<b>Февраль</b>	17	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение согласовывать движения с музыкой, выполнять их эмоционально и выразительно; разучивать с детьми гимнастический комплекс с мячом «Мячик», танцевальный комплекс «Весёлый мячик» (вступление, I- часть), учить детей удерживать равновесие на мяче, не касаясь ногами пола</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, средние мячи по количеству детей</p>
	18	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать у детей ритмичность, точность движений под музыку; закреплять умение детей перекатывать, бросать и ловить мяч в парах; продолжать разучивать танцевальный комплекс «Весёлый мячик» (припев, II часть), танцевальный комплекс «Волшебный цветок» (вступление, I часть), упражнять детей в ходьбе боком приставным шагом по дорожке, сохраняя правильную осанку, «змейкой» между стойками; поощрять творчество в движениях</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, средние мячи по количеству детей, стойки – «ёлочки», дорожки, воротики</p>
	19	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей умение выразительного выполнения движений под музыку; упражнять детей в умении балансировать на мяче, удерживая равновесие, соблюдая правила самостраховки; закреплять умение исполнять танцевальный комплекс «Весёлый мячик»; продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Волшебный цветок» (припев, II часть), развивать у детей ловкость, выносливость, быстроту</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи- фитболы, средние мячи по количеству детей, шнуры</p>
	20	<p><i>Цели и задачи:</i> Формировать у детей правильную осанку, развивать мелкую моторику; закреплять умение детей перекатывать, бросать и ловить мяч в парах; закреплять умение исполнять танцевальный комплекс «Весёлый мячик», «Волшебный цветок» с элементами самостоятельности; упражнять в прыжках на мяче с продвижением</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы, средние мячи количеству детей, шнуры</p>
<b>Март</b>	21	<p><i>Цели и задачи:</i> Способствовать повышению физической подготовленности и работоспособности; развивать умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальный комплекс «Мама-квочка» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи количеству детей, стойки-ёлочки, ворота, ребристые дорожки</p>
	22	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в ходьбе с мячом по дорожкам, гимнастической скамейке, между ёлочками, сохраняя правильную осанку; развивать умение детей удерживать правильную осанку, сидя на мяче; укреплять мышцы спины; закреплять умение детей исполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальную композицию «Мама-квочка» (II часть); разучить с детьми танцевальный комплекс «На болоте» (вступление, I часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, дорожки, ворота (4 шт.), стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка, наклонные доски, воротики, кегли</p>

	23	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; закреплять умение чётко выполнять правила игры, развивать умение детей выполнять движения плавно, выразительно, с растяжкой (разминка); совершенствовать умение детей исполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальную композицию «Мама-квочка» с элементами самостоятельности; продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «На болоте» (II - III часть)</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, средний мяч, дорожки, ворота (4шт.), стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка</p>
	24	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в беге с захлестом голени назад, прыжках на мяче, подталкивая его рукой; развивать умение детей танцевать в парах; разучить с детьми гимнастический комплекс «Верный друг», танцевальный комплекс «Две подружки» (вступление, I -II часть часть), закреплять умение детей исполнять танцевальную композицию «На болоте» по показу детей; закреплять умение детей разнообразно действовать с мячом</p> <p><i>Оборудование:</i> пособие – «Удав», шнуры, мячи - фитболы, гантели по количеству детей</p>
Апрель	25	<p><i>Цели и задачи:</i> Упражнять детей в беге с захлестом голени назад по кругу, прыжках на мяче под музыку; развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно; продолжать разучивать с детьми гимнастический комплекс «Верный друг», танцевальный комплекс «Две подружки» (III -VI часть), закреплять умение детей исполнять танцевальную композицию «На болоте» с элементами самостоятельности, разучить с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (вступление, I часть);</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей, дорожки, воротики,</p>
	26	<p><i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение детей выполнять танцевальные композиции «Две подружки», передавая настроение и характер музыки; закреплять умение детей исполнять гимнастический комплекс «Верный друг» по показу детей, продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (припев); развивать у детей быстроту реакции, увёртливость, выносливость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели по количеству детей</p>
	27	<p><i>Цели и задачи:</i> Развивать умение детей танцевать в парах, стараясь выполнять движения синхронно, согласованно с музыкой в танцевальной композиции «Две подружки», исполнять гимнастический комплекс «Верный друг» самостоятельно, продолжать разучивать с детьми танцевальный комплекс «Людоед» (II - III часть); развивать ловкость, быстроту, умение выполнять правила игры</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы, гантели, мешочки по количеству детей</p>
	28	<p><i>Цели и задачи:</i> Закреплять умение детей удерживать правильную осанку; укреплять мышцы спины; упражнять детей в ходьбе с мячом, преодолевая препятствия в колонне и в рассыпную; повторить гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальные комплексы «Мама-квочка», «На болоте» с элементами самостоятельности; развивать у детей внимание, ловкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, ворота, стойки-ёлочки, гимнастическая скамейка, шнуры</p>

<b>Май</b>	29	<p><i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать умение детей выполнять гимнастический комплекс «Медленная разминка», танцевальные композиции «Птицы», «Людоед», «Мама-квочка», «На болоте», передавая настроение и характер музыки; развивать у детей быстроту реакции, выносливость, гибкость</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры</p>
	30	<p>Открытое занятие «Путешествие по Фитбол – городу»</p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу радости, непринуждённого общения; закрепить навык выполнения ранее разученных танцевальных комплексов; способствовать развитию мышечной силы, гибкости, выносливости</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, стойки, шнуры, воротники, гимнастическая скамейка</p>
	31	<p><i>Цели и задачи:</i> Совершенствовать у детей умение сохранять правильную осанку; закрепить навык выполнения изученных танцевальных комплексов «Ушастый нянь», «Ням, ням», «Белоруска», «Капельки»; умение выразительно, с настроением выполнять танцевальные движения</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи - фитболы по количеству детей, шнуры</p>
	32	<p><i>Обобщающее занятие «Ералаш»</i></p> <p><i>Цели и задачи:</i> Создать атмосферу непринужд. общения, раскрепостить детей, предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх повторить по желанию детей ранее разученные гимнастические и танцевальные комплексы; подвижные игры и соревнования, упражнения, дать детям возможность свободно поиграть с мячом.</p> <p><i>Оборудование:</i> мячи – фитболы</p>

### Взаимодействие с семьями воспитанников

Работа с родителями, родительским комитетом – проводятся консультации, беседы

Месяц	Форма организации мероприятия	Тема	Материал
Сентябрь	Родительское собрание	«Давайте познакомимся».	
Январь	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«День рождения мячей»  «На день рождения Новогоднеепредставление!»	Конспект
Май	Открытые занятия (1 год обучения) (2 год обучения)	«Путешествие по Фитбол-городу»  «Звезды фитбола»	Конспект
В течение года	Индивидуальные консультации	По интересующим вопросам	

### материально-техническое и учебно-методическое оснащение программы

№ п/п	Наименование	серийный номер	Количество
1	Мяч - фитбол (45 см)		9 шт.
2	Мяч – фитбол (55 см)		10 шт.
3	Ковровое покрытие		2 шт. (64 м)
4	Музыкальный центр	110104083	1 шт.
5	СД диски		
6	Малые мячи		20 шт.
7	Гимнастическая скамейка	110106181	2 шт.
8	Гантели		40 шт.
9	Шнуры		4 шт.
10	Стойки		8 шт.
11	Воротки		4 шт.
12	Султанчики		30 шт.

13	Кегли		20 шт.
14	Наклонные доски		2 шт.

Дополнительное образование	Учебно-методические пособия, методические разработки
<b>Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»</b>	<p>Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста, СПб, 2008</p> <p>Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников»: уч.- методическое пособие, СПб, 2002</p> <p>Галанов А.С. «Игры, которые лечат»: педагогическое общество России, М., 2005</p> <p>Интернет – ресурсы</p>
<b>Педагогический мониторинг</b>	<p>Мониторинг освоения воспитанниками дополнительной развивающей программы «Фитбол-аэробика «Танцы на мячах»</p>

### 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 и младшего школьного 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.