

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

«Принято»
на педагогическом совете
ГБДОУ детский сад № 38
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол №17 от 29.08.2023г.

«Утверждаю»
Заведующий ГБДОУ детский сад № 38
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ Д. А. Воронкова
Приказ №53/1 от 31.08.2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»

возраст: 5 - 7 лет
срок реализации: 2 года

Разработчик:
Иванова Дарья Михайловна
педагог дополнительного образования

Санкт - Петербург
2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная направленность.

Вид программы – модифицированная.

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

Успешное решение данного вопроса во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами - фитболами.

Это решение мы видим в организации дополнительных занятий по фитбол – гимнастике. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем и срок реализации программы:

Объем программы – 54 часа.

Срок реализации программы – 2 года.

2.1. Нормативно-правовая база программы

Основание для разработки дополнительной общеразвивающей программы (далее – программа):

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
15. Распоряжение КО СПб от 25 августа 2022г. № 1376-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

2.2.Актуальность программы

Дошкольный возраст в развитии ребенка является периодом, когда закладывается фундамент его здоровья. Одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является формирование опорно - двигательного аппарата, а также профилактика возможных нарушений. Осанка является комплексным показателем состояния здоровья детей, а безобидны функциональные нарушения могут привести к стойким деформациям опорно - двигательного аппарата. Особую тревогу вызывают данные исследований (Ловейко И.Д., Потапчук А. А., Фонарев М.И., Чаклин В.Д., Абальмасова Е.А. и др.) о распространенности среди дошкольников различных форм нарушения осанки, которые составляют 70% от числа всех заболеваний.

Упражнения на мячах вызывают большой интерес у детей и обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации работы различных его отделов, профилактике лордозов и кифозов. Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Занимаясь фитбол - гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, улучшается настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс формирования двигательных навыков и навыков правильной осанки.

2.3.Цель и задачи программы

Цель: профилактика нарушений осанки через применение упражнений фитбол - гимнастики комплексно воздействующих на укрепление мышечного корсета, тренировку вестибулярного аппарата.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Обучить основам безопасности при работе с фитболами на занятиях;
2. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
3. Формировать общие представления о правильной осанке и упражнениях, способствующих формированию правильной осанки, о пользе выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц;
4. Обогащать представление о правилах и свойствах фитбола, о пользе физических упражнений на фитболах и технике их выполнения.

Развивающие:

1. Укреплять мышечный корсет: мышцы шеи, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и свода стопы.
2. Развивать вестибулярный аппарат.
3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, формированию умения согласовывать движения с музыкой.
4. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию интереса к футбол - гимнастике и потребности в занятиях физическими упражнениями.
2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
3. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

2.4.Планируемые результаты*Личностные результаты:*

- Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество;
- Дети имеют чёткое представление о правильной осанке и на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное упражнение;
- Уменьшится число детей с неправильной осанкой, укрепляется мышечный корсет. Происходит общее укрепление и оздоровление организма;
- Повышается интерес к выполнению физических упражнений, возникает «чувство мышечного томления без движения» (В.Г. Алямовская).

Метапредметные результаты:

- Формируется потребность в ЗОЖ, заботе о своем здоровье;
- Самоанализ и самооценка выполнения упражнений;
- Дети обладают развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживают стойкий интерес в двигательной игровой деятельности;
- Дети умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют доброжелательность, приветливость, сдержанность, рассудительность;

- Дети активно используют упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, дома.

Предметные результаты:

- Освоение двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений с фитболами, на фитболах, умениях их применять в самостоятельной деятельности;
- Дети сопоставляют название упражнений с моделями их реализации, обнаруживают ошибки при выполнении и самостоятельно ищут способы их исправления;
- Применяют двигательный опыт, принимают правильную осанку при выполнении упражнений;
- Имеют общие представления о правильной технике, о пользе выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц;
- Имеют общие представления правилах выполнения физических упражнений на фитболах и технике безопасности.

2.5.Отличительные особенности, новизна Программы

Данную программу отличает то, что она направлена прежде всего на профилактику нарушений осанки через применение физических упражнений фитбол - гимнастики на занятиях ОФП. «Фитбол – гимнастика» оказывает благотворное влияние на формирование опорно - двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм, необходимость постоянно удерживать равновесие при выполнении упражнений на мяче способствует включению в работу более глубоких мышечных групп. Под влиянием специальных физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, укрепляются мышцы спины и грудной клетки, укрепляется мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Также в программу секции включены также статические упражнения у стены, для создания ощущений правильной осанки.

2.6.Организационно-педагогические условия реализации Программы

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная форма.

Особенности реализации программы

Данную программу отличает то, что она направлена прежде всего на профилактику нарушений осанки через применение физических упражнений фитбол - гимнастики на занятиях ОФП. «Фитбол – гимнастика» оказывает благотворное влияние на формирование опорно - двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка. Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм, необходимость постоянно удерживать равновесие

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

при выполнении упражнений на мяче способствует включению в работу более глубоких мышечных групп. Под влиянием специальных физических упражнений позвоночник делается более подвижным, устраняются дефекты физиологической кривизны, укрепляются мышцы спины и грудной клетки, укрепляется мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Также в программу включены также статические упражнения у стены, для создания ощущений правильной осанки.

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей и предназначена для детей младшего дошкольного возраста. По каждой теме, входящей в программу, даются необходимые теоретические сведения и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

Основные виды занятий разделены на шесть блоков:

- I блок – Обучение посадке на фитболе;
- II блок – Общеразвивающие упражнения на фитболе, с фитболом (стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа);
- III блок – Основные движения с фитболом (бег, ходьба, метание, прыжки, равновесие);
- IV блок – Статические упражнения у стены;
- V блок – Подвижные игры с фитболом;
- VI блок – Танцы с фитболом.

Форма аттестации: аттестация не предусмотрена.

Формы подведения итогов: открытое занятие.

Условия реализации программы:

Группы формируются до 15 человек. В группу зачисляются все желающие. Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуется. При зачислении в группу требуется допуск медицинского работника и/или справка о состоянии здоровья.

Формы проведения занятий: проводятся в форме групповых практических тренировок, групповых бесед, просмотра видеоматериала, мониторинга.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю.

Формы и методы работы:

- **Словесные** – объяснение упражнений, указания, похвала, команды, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов при выполнении движений).

— **Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

— **Практические** – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

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

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

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

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Условия набора и формирования групп:

Условие набора в коллектив: личное желание ребенка и допуск по медицинским показаниям.

Условия формирования групп: дети основной группы здоровья.

Противопоказания к занятиям: после травм, сотрясение мозга, порок сердца, заболевание почек (пиелонефрит).

Объем и срок реализации программы: программа реализуется в течение 2 лет, направлена на работу с детьми дошкольного возраста (5 – 7 лет), по подгруппам 10 - 15 человек.

Форма работы	Возраст	Количество ОД (занятий)			Продолжительность ОД (занятий)
		в неделю	в месяц	в год	
Спортивная секция	5-6 лет	2	8	54	25 минут
	6-7 лет	2	8	54	30 минут

2.7. Материально – техническое оснащение

- спортивный зал
- футбол - мячи 45 - 55 см (15 шт.);
- гимнастические коврики (15 шт.);
- музыкальное оборудование;
- конусы (8 шт.);
- гимнастические маты (3 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- насос ручной (1 шт.);
- канат (1 шт.);
- обручи (15 шт.)

3. Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (дать представление о форме, физических свойствах футбола и правильной осанке)	1	1	0	Опрос, беседа
2.	Диагностика	2	0	2	
3.	Обучение посадке на футболе	2	0	2	Наблюдение. Педагогический мониторинг
4.	Общеразвивающие упражнения на футболе, с футболом (стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа)	15	1	14	Наблюдение Педагогический мониторинг
5.	Основные движения с футболом (бег, ходьба, метание, прыжки, равновесие)	15	1	14	Наблюдение, соревнования
6.	Статические упражнения у стены	9	1	8	Наблюдение
7.	Подвижные игры с футболом	3	1	2	Наблюдение
8.	Танцы с футболом	6	0	6	Наблюдение
9.	Заключительные открытые занятия и спортивные досуги	1	0	1	Соревнования, Наблюдение
Всего часов:		54	5	49	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Диагностика	2	0	2	
2.	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	1	1	0	Наблюдение. Педагогический мониторинг
3.	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	2	0	2	Наблюдение. Педагогический мониторинг
4.	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений на фитболе	2	0	2	Наблюдение Педагогический мониторинг
5.	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	8	1	7	Наблюдение, соревнования
6.	Статические упражнения у стены	10	1	9	Наблюдение
7.	Подвижные игры с фитболом	9	1	8	Наблюдение
8.	Танцы с фитболом	9	1	8	Наблюдение
9.	Заключительные открытые занятия и спортивные досуги	11	0	11	Соревнования, Наблюдение
Всего часов:		54	4	51	

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	02.10.2023	15.05.2024	27	54	16.00-19.00 (занятия проводятся по подгруппам продолжительностью до 25 мин. (1 учебный час)
2-й год	02.10.2023	15.05.2024	27	54	16.00-19.00 (занятия проводятся по подгруппам продолжительностью до 30 мин. (1 учебный час)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

5. Рабочая программа

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей и предназначена для детей младшего дошкольного возраста. По каждой теме, входящей в программу, даются необходимые теоретические сведения и перечень практических работ. Основную часть времени каждой темы занимает практическая работа.

Основные виды занятий разделены на шесть блоков:

- I блок – Обучение посадке на фитболе;
- II блок – Общеразвивающие упражнения на фитболе, с фитболом (стоя, сидя, стоя на коленях, лёжа);
- III блок – Основные движения с фитболом (бег, ходьба, метание, прыжки, равновесие);
- IV блок – Статические упражнения у стены;
- V блок – Подвижные игры с фитболом;
- VI блок – Танцы с фитболом

Цель: профилактика нарушений осанки через применение упражнений фитбол - гимнастики комплексно воздействующих на укрепление мышечного корсета, тренировку вестибулярного аппарата.

Задачи программы:

Образовательные:

5. Обучить основам безопасности при работе с фитболами на занятиях;
6. Формировать и закреплять навыки правильной осанки;
7. Формировать общие представления о правильной осанке и упражнениях, способствующих формированию правильной осанки, о пользе выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц;
8. Обогащать представление о правилах и свойствах фитбола, о пользе физических упражнений на фитболах и технике их выполнения.

Развивающие:

5. Укреплять мышечный корсет: мышцы шеи, мышцы рук и плечевого пояса, мышцы брюшного пресса, мышцы спины, мышцы ног и свода стопы.
6. Развивать вестибулярный аппарат.
7. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, формированию умения согласовывать движения с музыкой.

8. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

Воспитательные:

5. Способствовать формированию интереса к футбол - гимнастике и потребности в занятиях физическими упражнениями.
6. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
7. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
8. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

5.1. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Развиваются положительные качества личности: настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество;
- Дети имеют чёткое представление о правильной осанке и на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное упражнение;
- Уменьшится число детей с неправильной осанкой, укрепляется мышечный корсет. Происходит общее укрепление и оздоровление организма;
- Повышается интерес к выполнению физических упражнений, возникает «чувство мышечного томления без движения» (В.Г. Алямовская).

Метапредметные результаты:

- Формируется потребность в ЗОЖ, заботе о своем здоровье;
- Самоанализ и самооценка выполнения упражнений;
- Дети обладают развитым вниманием, памятью, воображением, поддерживают стойкий интерес в двигательной игровой деятельности;
- Дети умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, проявляют доброжелательность, приветливость, сдержанность, рассудительность;
- Дети активно используют упражнения в самостоятельной двигательной деятельности, дома.

Предметные результаты:

- Освоение двигательных умений и навыков выполнения физических упражнений с фитболами, на фитболах, умениях их применять в самостоятельной деятельности;
- Дети сопоставляют название упражнений с моделями их реализации, обнаруживают ошибки при выполнении и самостоятельно ищут способы их исправления;

- Применяют двигательный опыт, принимают правильную осанку при выполнении упражнений;
- Имеют общие представления о правильной технике, о пользе выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц;
- Имеют общие представления правилах выполнения физических упражнений на фитболах и технике безопасности.

Содержание программы для детей 5-6 лет

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами» - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	«Растяжка» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	«Наклоны» и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - и.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. (см. Приложение)

**Содержание программы
для детей 6-7 лет**

Месяц	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	«Махи» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом	«Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. «Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь; «Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись» и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; Подвижные игры. (см. Приложение)

**Календарно-тематическое планирование
Первый год обучения (для детей 5-6 лет)**

Месяц	Программное содержание	№ занятия	Объем образовательной нагрузки	
			в неделю	в месяц
Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> — Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. — Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). — Познакомить с правилами работы с большим мячом. — Познакомить с упражнениями «Юла», «Веточка», «Бокс», «Собачка виляет хвостиком» — Воспитывать интерес к занятиям с фитболом. 	1, 2	2	50
		3,4	2	50
		5,6	2	50
		7,8	2	50
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> — Закрепить правильную посадку на мяче. — Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. — Учить основным правилам фитбол-гимнастики. — Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. — Разучить ритмическую композицию «Чебурашка» — Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. 	9,10	2	50
		11,12	2	50
		13,14	2	50
		15,16	2	50
Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> — Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). — Закрепить посадку на фитболе. — Тренировать способность удерживать равновесие, 	17,18	2	50
		19,20	2	50

	<ul style="list-style-type: none"> — развивать общую и мелкую моторику, чувствительность. — Формировать у детей здоровую осанку, — формировать мышечный корсет. — Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость. — Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мяче — Разучить ритмическую композицию «Часики» 	21,22	2	50	
		23,24	2	50	
Январь	<ul style="list-style-type: none"> — Обучить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу. — Обучить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе. — Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче. — Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. — Закрепить ритмическую композицию «Чебурашка», «Часики». — Воспитывать интерес к занятиям физической культурой 	25,26	2	50	
		27,28	2	50	
		29	1	25	
Февраль	<ul style="list-style-type: none"> — Обучить детей, сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп. — Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. — Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. — Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. — Разучить ритмическую композицию «Львенок и черепаха» — Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. 	30,31	2	50	
		32,33	2	50	
		34,35	2	50	
		36,37	2	50	
Март	<ul style="list-style-type: none"> — Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. — Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы. — Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. — Закрепить ритмическую композицию «Львенок и черепаха» <p>Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой.</p>	38,39	2	50	
		40,41	2	50	
		42,43	2	50	
Апрель	<ul style="list-style-type: none"> — Совершенствовать технику упражнений с фитболом. 	44,45	2	50	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

	<ul style="list-style-type: none"> — Упражнять в выполнении комплекса об использовании футбола в едином для всей группы темпе. 17 — Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на футболе. — Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. — Закрепить ритмические композиции, разученные ранее — Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. 	46,47	2	50	
		48,49	2	50	
		50,51	2	50	
Май	<ul style="list-style-type: none"> — Предоставить детям свободу выбора заданий; — Повторить по желанию детей ранее разученные ритмические комплексы; подвижные игры и соревнования; — Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности; — Открытое занятие для родителей; «Путешествие на «Шариках – смешариках» (по пройденному материалу). 	52,53	2	50	
		54	1	25	
Итого		54 занятия			54 часа

**Календарно-тематическое планирование
второй год обучения (для детей 6-7 лет)**

Месяц	Программное содержание	№ занятия	Объем образовательной нагрузки	
			в неделю	в месяц
Октябрь	Закрепить представления о формах и физических свойствах футбола; обучить правильной посадке на мяче; обучить базовым положениям при выполнении упражнений. Разучивать ритмическую композицию «Воробьиная дискотека»; Формирование познавательного интереса к занятиям с футболом.	1, 2	2	60
		3,4	2	60
		5,6	2	60
		7,8	2	60
Ноябрь	Обучить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе; При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); Закреплять движения в ритмической композиции «Воробьиная дискотека» Выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; На расслабление. Формирование коммуникативных навыков	9,10	2	60
		11,12	2	60
		13,14	2	60
		15,16	2	60

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

Месяц	Программное содержание	№ занятия	Объем образовательной нагрузки	
			в неделю	в месяц
Декабрь	Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. Закреплять основные исходные положения фитбол-гимнастики; руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу. Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу. Разучивать ритмическую композицию «Новый день»; Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.	17,18	2	60
		19,20	2	60
		21,22	2	60
		23,24	2	60
Январь	Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Закреплять ритмическую композицию «Новый день»; Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	25,26	2	60
		27,28	2	60
		29	1	30
Февраль	Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе; При уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации); Выполнять упражнения на расслабление Разучивание ритмической композиции «Буратино»	30,31	2	60
		32,33	2	60
		34,35	2	60
		36,37	2	60
Март	Продолжать упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Продолжать формировать умение выполнять упражнения с сохранением равновесия из различных исходных положений; Совершенствовать качество выполнения упражнений с использованием фитбола. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Закреплять ритмическую композицию «Буратино» Воспитывать у детей дружеские взаимоотношения.	38,39	2	60
		40,41	2	60
		42,43	2	60

Апрель	Совершенствовать технику упражнений с фитболом. 19 Упражнять в выполнении комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе; Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии; Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку Разучить ритмическую композицию «В каждом маленьком ребенке» Формировать коммуникативные навыки у детей	44,45	2	60	
		46,47	2	60	
		48,49	2	60	
		50,51	2	60	
Май	Создать атмосферу непринужденного общения. Предоставить свободу выбора заданий; выявить интересы и предпочтения детей в комплексах, играх. Повторить по желанию детей ранее разученные ритмические комплексы; подвижные игры и соревнования. Открытое занятие для родителей «Звезды фитбола» (по пройденному материалу).	52,53	2	60	
		54	1	30	
Итого:		54 занятия			54 часа

6.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Методы, используемые на занятиях: показ педагога, рассказ, объяснение.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной

Структура занятия:

- 1) *Подготовительная часть* включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- 2) *В основной части занятия* используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
- 3) *Заключительная часть*: проводится в и.п. - сидя на мяче — это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса;
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки;

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса;
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений;
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в октябре, итоговый – в мае. В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные критерии.

Уровни освоения программы в старшей группе

Высокий уровень: уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения, способен самостоятельно организовать игру, самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень: без усилий выполняет упражнения, может замечать свои ошибки в технике выполнения, самостоятельно игры не организывает.

Низкий уровень: не замечает ошибок в технике выполнения, с интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх, интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Уровни освоения программы в подготовительной к школе группе

Высокий уровень: самостоятельно организует игру, равновесие устойчивое, упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень: устойчивое равновесие сохраняют, оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень: слабо контролирует технику выполнения, допускает нарушения в играх, без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Список используемой литературы:

1. Власенко Н.Ю. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2018. – 112 с.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб. РГПУ им. А.И.Герцена,2010.
4. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург 2002.
5. Сайкина Е. Г., Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2016. – 160 с.

Приложение к программе «фитбол - гимнастика»**Подвижные игры с фитболами**

«Зайцы и волк»	«Комары и лягушки»
-----------------------	---------------------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Воронкова Дина Алексеевна, ЗАВЕДУЮЩИЙ**

Сертификат A8EA51F8ABE279173F41F86D2C0A85A9

<p>Фитболы разбросаны по залу. Дети - «зайцы» скачут на двух ногах по залу. Педагог при этом приговаривает: <i>Зайцы скачут скок, скок, скок</i> <i>На зелёный на лужок.</i> <i>Травку щиплют, кушают,</i> <i>Осторожно слушают,</i> <i>Не идёт ли волк?</i> Педагог: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-фитбол.</p>	<p>Фитболы свободно лежат на полу. Дети - «комары» летают по залу: <i>Сел комарик под кусточек,</i> <i>На еловый на пенёчек,</i> <i>Свесил ножки под листочек.</i> <i>Спрятался!</i> На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Ребёнок -«лягушка» выскакивает из-за свой кочки и пытается поймать «комариков».</p>
<p>«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 в «школу осанки».</p>	<p>«Лиса и птицы» Фитболы лежат хаотично по залу. По команде "день" птицы(дети) бегают между фитболами, по сигналу "ночь" лиса выбегает из норки и старается поймать того, кто не успел сесть на фитбол с прямой осанкой. Пойманные игроки временно выбывают из игры и уходят в "школу осанки".</p>
<p>«Замри!» Игроки прыгают по залу на мячах враспынную, водящий сидит на мяче в стороне. По команде: «Замри!» — игроки останавливаются и принимают неподвижную позу, сидя на мяче с правильной осанкой. Водящий прыгает по залу на мяче и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились или горбятся. Проигравшие игроки идут в "школу осанки".</p>	<p>«Мы — веселые ребята» Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне зала. Водящий («ловишка») сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети произносят считалку: <i>Мы — веселые ребята,</i> <i>Любим бегать и скакать,</i> <i>Ну, попробуй нас догнать!</i> <i>Раз, два, три — беги!</i> С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону зала, а «ловишка» их догоняет и пятнает. отмечается самый ловкий «ловишка».</p>
<p>«Бездомный заяц» Фитболы лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети - «зайцы» бегают по залу. По команде «Все в дом!» дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребёнок, который не занял мяч. Он выбывает из игры.</p>	<p>"Бусы" Дети прыгают на фитболах по залу. По сигналу "бусы" они должны как можно быстрее собраться в один круг.</p>

Приложение к программе «фитбол - гимнастика»

Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса и рук

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

Упражнения для укрепления мышц спины

1. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, стопы в упоре на полу, руки за спиной. Разгибание в грудном отделе позвоночника.
2. То же, но руки в «крылышки».
3. То же, но руки вверх.
4. То же, но попеременное движение прямых рук вперед-назад.
5. То же, но руками выполнять упражнение «ножницы».
6. Исходное положение – лежа грудью на фитболе, руки на полу, ноги в упоре стопами на полу. Поднять до горизонтального уровня правую ногу, затем левую ногу.

7. То же, но поднять обе ноги одновременно до горизонтального уровня.
8. То же, но поднять одну ногу, согнутую в коленном суставе до 90°.
9. То же, но ногами – горизонтальные и вертикальные «ножницы».
10. Стоя, опора на мяч на предплечьях, ноги в упоре стопами на полу на ширине плеч. Мах правой ногой назад, в сторону, затем то же – левой ногой.
11. Прямые ноги на фитболе, руки в упоре на полу. Не прогибаясь в спине, согнуть и разогнуть колени, подтягивая фитбол к груди

Упражнения для увеличения гибкости и подвижности позвоночника и суставов

1. Исходное положение – сидя на фитболе, правая рука через теменную часть головы фиксирована на левой височной области. Наклонить правой рукой голову вправо, спина прямая. Повторить то же другой рукой.
2. Исходное положение – сидя на фитболе, руки в замок за спиной. Поднять руки вверх до максимально возможного уровня. Спина прямая.
3. Исходное положение – лежа на спине на фитболе. Тянуть руки в стороны – вверх, ноги в упоре на полу.
4. Исходное положение – лежа на спине на фитболе, руки за головой. Сгибать и разгибать ноги в коленных суставах, стопы на полу.
5. Исходное положение – стоя на коленях, фитбол перед грудью. Откатить фитбол от себя, зафиксировать положение с небольшим прогибом позвоночника и вернуться в исходное положение.
6. Исходное положение – сидя на полу, ноги в стороны, руки на фитболе. Откатить и прикатить фитбол вперед-назад.
7. Исходное положение – сидя на фитболе, глубокий наклон вперед. Руками обхватить между ногами фитбол и потянуть к себе.
8. Исходное положение – сидя на фитболе. Наклоны вправо-влево, одна рука на фитболе, другая тянется вверх.
9. Исходное положение – лежа на фитболе боком, обе руки вверх. Одной рукой тянуть другую руку вверх.
10. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога согнута в коленном суставе, лежит на другой ноге. Наклон вперед, руки в упоре на мяче сзади.
11. Исходное положение – сидя на фитболе, одна нога в упоре на пятке. Тянуться к одной ноге, затем – к другой ноге.
12. Исходное положение – стоя, одна нога на фитболе. Руками придерживая фитбол тянуться к другой ноге.
13. Исходное положение – лежа на спине, ноги на фитболе. Поднять вверх правую ногу, затем левую.
14. Исходное положение – стоя у фитбола. Одной рукой фиксировать его, другой рукой подтянуть пятку к ягодице, сгибая ногу в коленном суставе.
15. То же, лежа грудью на фитболе. Одна рука в упоре на полу, другая подтягивает пятку к ягодице.

16. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута и отведена в сторону, руки на мяче перед грудью. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
17. Исходное положение – стоя в коленно-кистевом положении, одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение.
18. Исходное положение – сидя на полу, ноги врозь. Откатить фитбол от себя и к себе, спина прямая.
19. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.
20. Исходное положение – стоя на одном колене, другая нога вытянута вперед. Откатить фитбол вперед и вернуться в исходное положение.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

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

Упражнения для укрепления мышц свода стопы

1. Сидя на фитболе, упор кистями рук на колени. Одновременно ставить стопы то на носки, то на пятки, то на наружный свод.
2. Исходное положение – лежа на полу, одна нога голенью лежит на фитболе, другая нога выполняет «гусеницу» стопой вперед и назад.
3. Исходное положение – сидя на фитболе, стопы на «дыхательном» мяче. Опора на «дыхательный» мяч носками, пятками, наружным сводом стопы.
4. То же, но одна нога в упоре носком, другая пяткой и наоборот.

5. Исходное положение – сидя на фитболе, захватить «дыхательный» мяч между стопами и прокатывать его ногами.
6. Исходное положение – сидя на фитболе, катать мяч стопами вперед - назад.
7. «Гусеница» поочередно стопами на «дыхательном» мяче, сидя на фитболе.