

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида № 18 с приоритетным осуществлением деятельности по
социально-личностному направлению развития воспитанников"

СОГЛАСОВАНА:
Педагогическим советом
Протокол №1
от «31» августа 2026г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего МАДОУ Детский сад 18
от «31» августа 2026г. №71-ОД
Заведующий МАДОУ Детский сад 18
С.И. Молвинских



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»

Возраст воспитанников – 5-6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Грущина Мария Андреевна,
педагог дополнительного образования

Красноуфимск
2026

Содержание

Раздел 1. Основные характеристики	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3. Планируемые результаты	7
1.4. Содержание общеразвивающей программы	7
Раздел 2. Организационно-педагогические условия	
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	16
Раздел 3. Список литературы	17
Приложение 1	20
Приложение 2	36
Приложение 3	43
Приложение 4	45
Приложение 5	47

Раздел 1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы: Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитбол-гимнастика» (далее-программы):

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026г. №19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»»;
- Уставом МАДОУ Детский сад 18, утвержденного приказом МО УО ГО Красноуфимск от 20.11. 2018г. №189.

В настоящее время ученые и практики констатируют возникающее противоречие между декларируемыми ценностями здоровья, здорового образа жизни и тем фактом, что все большее количество детей имеют отклонения в психофизическом развитии. Происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается; происходит рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушений в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность. Причинами являются ухудшение экологии, невысокий уровень материального благосостояния, уменьшение двигательной активности.

Для решения проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. По нашему мнению, одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, ее эффективность подтверждена опытом коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Программа разработана с учетом потребностей населения ГО Красноуфимск (родителей (законных представителей) воспитанника).

Программа не предполагает конкурсного отбора, рассчитана на сопровождение всех категорий воспитанников.

Программа предусматривает для воспитанников возможность выбора и построения индивидуальной образовательной траектории.

Отличительные особенности программы - используются игровые методики для занятий фитбол аэробикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. В ходе занятия обучающиеся выполняют комплексы аэробики, игровые упражнения, способствующие укреплению мышечного корсета, развитию двигательных способностей, играют в подвижные игры, эстафеты. В содержание каждого занятия включена дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление.

Адресат программы: Возраст воспитанников по программе 5-6 лет, старший дошкольный возраст.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю во вторую половину дня. Продолжительность занятия 25-30 мин. Число воспитанников – 10 человек. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Объем программы: 36 часов.

Особенности организации образовательного процесса.

Формы реализации программы: традиционная.

Перечень форм обучения: фронтальная, групповая.

Перечень видов занятий: практическое занятие.

В теоретическую часть программы включены беседы о правилах безопасности во время занятий и причины травматизма, беседы о самостраховке, во время выполнения упражнений на мяче и во время подвижных игр, личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

В практическая часть занятий входят упражнения общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения основных видов движения, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп, развитие силовой и общей выносливости. Упражнения для формирования, закрепления и совершенствование правильной осанки, профилактики плоскостопия, развитие и

укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнение на растягивания и расслабление. В эту часть входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, основы хореографии, танцевальные шаги. Игры развивают выдумку и творческую инициативу.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: музыкально – ритмический комплекс, дача основных видов движений.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы - повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья посредством использования больших гимнастических мячей.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- ☐ укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- ☐ развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- ☐ содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- ☐ совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- ☐ способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- ☐ формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- ☐ формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- ☐ содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- ☐ воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- ☐ воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях;
- ☐ содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- ☐ способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- ☐ способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

1.3. Планируемые результаты

Метапредметные:

- воспитанник способен ориентироваться в пространстве, двигаться в заданном направлении;
- воспитанник имеет развитое воображения, мышления, познавательной активности;

Предметные:

- воспитанник способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- воспитанник способен укреплять здоровье с помощью фитболов;
- воспитанник способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- воспитанник умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- воспитанник способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- воспитанник способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.
- воспитанник имеет развитый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
- воспитанник способен совершенствовать функций организма, повышать его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- воспитанник способен повышать физическую работоспособность на занятиях с фитболом.

Личностные:

- воспитанник имеет представление о здоровом образе жизни, о своем здоровье, здоровье окружающих;
- воспитанник умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- воспитанник проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность, чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Комплекс №1	4	0,8	3,2	Сдача основных видов движений
2.	Комплекс №2	4	0,8	3,2	

3.	Комплекс №3	4	0,8	3,2	Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»
4.	Комплекс №4	4	0,8	3,2	
5.	Комплекс №5	4	0,8	3,2	
6.	Комплекс №6	4	0,8	3,2	Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»
7.	Комплекс №7	4	0,8	3,2	
8.	Комплекс №8	4	0,8	3,2	
9.	Комплекс №9	4	0,8	3,2	Сдача основных видов движений
	Итого:	36	7,2	28,8	

Содержание учебного (тематического плана)

Комплекс №1

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажах.

Основная часть:

Упражнения на мячах: «Правильная осанка», «Перекаты», «Часики», «Достань мяч», «Покатай мяч», «Покажи пяточки», «Мячики»

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору)

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

Рефлексия.

Сдача основных видов движений.

Комплекс №2

Теория: Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Упражнения на мячах: «Буратино», «Колёса», «Часики», «Черепашка», « Ленивец», «Мячики», «Пловец», «Волна», «Силач», «Мячики»

Заключительная часть.

Подвижная игра.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

Рефлексия.

Комплекс №3

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

«Трубач», «Каша кипит»

Основная часть:

упражнения на мячах.

«Наклоны головы», «Незнайка», «Потянемся к солнышку», «Флажок», «Весы», «Пузырь», «Покачайся», «Мост», «Передай мяч», «Ленивец»

Заключительная часть

Танец на мячах (по выбору)

1. упражнения на расслабление, стоя.
 2. упражнения на расслабление лёжа.
- Рефлексия.
Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!».

Комплекс № 4.

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Правильная осанка», «Спортивная ходьба», «Наклонись и потянись», «Посмотри на ладошки», «Петрушка», «Колечко», «Мячики», «Расслабились»

Заключительная часть.

Подвижная игра.

Рефлексия.

Комплекс № 5.

Теория: Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Болит голова», «Едет поезд», «Покажи ладони», «Потанцуем», «Хлопки под ногами», «Мы медведи», «Погреемся», «Ворота», «Передай мяч», «Мы самолёты».

Заключительная часть.

Танец на мячах (по выбору)

Рефлексия.

Комплекс № 6.

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть: «Рывки руками», «Пловцы», «Подними ноги», «Перекач на спине», «Растяжка», «Крокодил», «Покажи носок», «Обопрись на мяч»

Заключительная часть:

Подвижная игра.

Рефлексия.

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники».

Комплекс № 7.

Теория: Правила безопасности на занятиях и причины травматизма.

Практика: Вводная часть:

Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Основная часть: «Работают руки», «Дотянись», «Работают ноги», «Дотянись», «Насос», «Перекач на спине», «Крокодил», «Растяжка», «Мы самолёты».

Заключительная часть: Танец на мячах (по выбору)

Игры малой подвижности.

Рефлексия

Комплекс №8.

Теория: Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Практика: Вводная часть:

ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть: «Шагают пальцы», «Пружинка», «Потянись», «Хлопки», «Пружинка», «Перекач», «Покатаемся на мяче», «Колобок», «Отдыхаем», «Пошагаем», «Попрыгунчики»

Заключительная часть:

Подвижная игра.

Упражнения на расслабление.

Рефлексия

Комплекс № 9.

Теория: Правила безопасности на занятиях и самостраховка.

Практика: Вводная часть:

Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

Основная часть: «Спрятались», «Дотянись», «Звёздочка» (прыжки), «Покатаемся», «Удержись», «Покатаемся на мяче», «Пошагаем», «Удержи», Игра «Ящерка на камушке»

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору)

Игры малой подвижности.

Рефлексия.

Сдача основных видов движений.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия**2.1. Календарный учебный график**

№п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	36
2	Количество учебных дней	36
3	Количество часов в неделю	1
4	Количество часов	36
5	Недель в I полугодии	17
6	Недель во II полугодии	19
7	Начало занятий	01.09.2025г.
8	Выходные дни	01.11.2025 по 04.11.2025г. 31.12.2025г. по 11.01.2026г.

		21.02.2026г. по 23.02.2026г. 07.03.2026г. по 09.03.2026г. 01.05.2026г. по 05.05.2026г. 09.05.2026г. по 10.05.2026г.
9	Окончание учебного года	31.05.2026г.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: Музыкальный центр, мультимедиа проектор, ноутбук, стойка для мячей, мяч – фитбол для гимнастики.

Кадровое обеспечение: Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом, имеющим среднее профессиональное или высшее профессиональное образование «Образование и педагогические науки» или иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам.

Шаяхметова Ольга Михайловна	инструктор по физической культуре	Высшее образование 2008г., ГОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», «Физическая культура», «Педагог по физической культуре»	ООО «Федерация развития образования», Образовательная платформа «Университет Педагогики РФ», «Методики и ключевые компетенции педагога дошкольного образования в контексте новой ФОП ДО и методических рекомендаций Минпросвещения по реализации федеральной образовательной программы дошкольного образования в 2023/2024г.г.», 144 часа, 2023г. ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», «Просветительская деятельность с родителями (законными представителями) для детей раннего и дошкольного возраста в системе дошкольного образования», 32 часа, 2024г.
-----------------------------	-----------------------------------	---	--

Методические материалы: Методическая основа программы составляет методика Н. Э. Власенко «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста».

В пособии раскрыты научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые специалистам для грамотного планирования и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми дошкольного возраста. В книге представлены авторские планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, раскрыто вариативное применение упражнений с фитболами в работе с детьми разных возрастных групп. Иллюстрированные приложения охватывают комплексы фитбол-аэробики, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами, позволяющие разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях. Издание адресуется специалистам в области физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного

возраста, педагогам дополнительного образования, преподавателям и студентам высших учебных заведений физкультурно-педагогического профиля, а также родителям детей от трех до восьми лет.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение 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. Именно поэтому особую актуальность приобретает умение специалистов в области физического воспитания дошкольников эффективно использовать фитбол-гимнастику в практике физкультурно-оздоровительной работы. Вместе с тем многие педагоги отмечают недостаток специальной литературы, раскрывающей научно-теоретические, организационно-методические и практические основы фитбол-гимнастики, необходимые для грамотного планирования и проведения занятий с детьми. Научно-исследовательская деятельность и многолетний практический опыт работы с детьми дошкольного возраста позволили автору пособия: обобщить и систематизировать результаты научных исследований по проблеме использования средств фитбол-гимнастики в физическом воспитании дошкольников; определить важные теоретико-методические и технологические составляющие процесса обучения упражнениям с фитболами; разработать интересный практический материал и апробировать его в системе физкультурно-оздоровительных мероприятий яслей-сада 273 г. Минска. Цель данного издания оказать помощь педагогам в организации и проведении занятий с элементами фитбол-гимнастики, которая наряду с традиционными видами гимнастики становится все более востребованной в физическом воспитании и оздоровлении детей дошкольного возраста. В главе 1 раскрыты теоретические основы фитбол-гимнастики в физическом воспитании дошкольников. Со ссылкой на работы ученых и практиков (А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой, Е. Г. Сайкиной, Г. Г. Лукиной и др.) обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние детей, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка. В первой главе представлена авторская классификация основных средств фитбол-гимнастики, дана их подробная характеристика.

Глава 2 содержит организационно-методические аспекты проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики с детьми дошкольного возраста. В ней подробно рассмотрена специфика каждого из трех этапов обучения упражнениям с фитболами, направленных на последовательное усложнение двигательных заданий с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. Особое внимание уделено правилам безопасности при выполнении упражнений с фитболами, что позволит специалистам создать необходимые условия по охране здоровья и предупреждению травматизма воспитанников. Методика физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики включает конкретные рекомендации по их организации и проведению.

В главе 3 приведены развернутые планы-конспекты физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста, раскрыто вариативное применение упражнений с фитболами в работе с детьми разных возрастных групп. Иллюстрированные приложения охватывают комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, динамические упражнения и подвижные игры с фитболами. Приведенные комплексы упражнений с фитболами помогут разнообразить двигательную активность детей не только в детском саду, но и в домашних условиях. Предложенный материал педагоги могут включать как во все формы организации физического воспитания в дошкольных учреждениях (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, активный отдых и др.), так и в содержание программ кружковой физкультурно-оздоровительной работы.

Средства фитбол-гимнастики: гимнастические упражнения, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, музыкально-ритмические упражнения, динамические упражнения, музыкальное сопровождение, подвижные игры высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты. Представленная классификация средств фитбол-гимнастики поможет педагогам рационально их применять в зависимости от направленности поставленных задач. Средства фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Гимнастические упражнения с фитболами дифференцированы на общеразвивающие, динамические и музыкально-ритмичные. Общеразвивающие упражнения с фитболами это специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе и сгруппированы по принципу комплекса. В структуре комплекса мячи используются в качестве опоры, отягощения или препятствия. Они обеспечивают подготовку организма детей к предстоящей физической нагрузке и включаются, как правило, в начало основной части физкультурного занятия.

С помощью музыки при обучении динамическим упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством мелодичного регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. Подвижные игры с музыкальным сопровождением воспитывают у детей временную ориентировку способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми. Под влиянием впечатлений, вызванных музыкой, раскрываются даже инертные, замкнутые дети. Это естественное стремление к движению под музыку следует поддерживать и использовать в системе занятий с фитболами. Таким образом, приведенная классификация средств фитбол-гимнастики и их характеристика позволит педагогам подобрать и составить определенные комплексы упражнений с мячами в зависимости от направления решаемых оздоровительных и образовательных задач: для анатомического воздействия на определенные мышечные группы, суставы, связки,

внутренние органы и органы чувств и др.; для развития мышечной силы, гибкости, быстроты движений, выносливости, координационных способностей и др.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Инструкции:

Правила техники безопасности при беге.

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах.

Правила техники безопасности проведения подвижных игр.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки эффективности курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных мероприятий.

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются следующие диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение коррекционного курса занятий.

Сроки и формы проведения:

- входной контроль (сентябрь) – сдача основных видов движений;
- текущий контроль (ежеквартально) – музыкально – ритмический комплекс «Буратино!», музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»;
- итоговый контроль (май) - сдача основных видов движений.

Инструментарием для мониторинга являются тестовые задания. .

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального психомоторного развития.

Карты заполняются дважды в год (сентябрь, май).

Мониторинг проводится:

- входной контроль 2 неделя сентября – сдача основных видов движений;
- текущий контроль 4 неделя ноября – музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»; Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»;
- текущий контроль 4 неделя февраля – музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»;
- итоговый контроль (май) - сдача основных видов движений.

Инструментарием для мониторинга являются тестовые задания.

Формами фиксации результатов являются карты индивидуального психомоторного развития.

Раздел 3. Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 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";
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
12. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»
13. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»».

Литература, использованная при составлении программы

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВОПРЕСС», 2015 — 112 с.
2. Власенко Н. Э. Фитнес для дошкольников. — Мозырь: Содействие, 2008. —120 с.

3. Власенко, Н. Э., Чечета М. В. Детский фитнес в системе образовательных услуг дошкольных учреждений: учеб. Программа повышения квалификации руководителей физического воспитания учреждений дошкольного образования. — Минск: ГУ «РУМЦ ФВН», 2012. —16 с.
4. Кузьмина С. В., Сайкина Е. Г. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2016. – 160 с.
5. Озерецкого Н.О. и Гуревича Н.И. Диагностическая методика «Оценка психомоторного развития дошкольников»
6. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий / Волгоград: Учитель, 2011.

Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах для детей старшего дошкольного возраста (сентябрь – май).

Комплекс № 1 (сентябрь).

Задачи:

Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

Ход занятия

Вводная часть:

Ходьба по ребристой доске на носках, высоко поднимая колени. Бег на носках. Подъём пальцами ног палочек с пола, работа стопами на мячах-массажёрах.

Основная часть:

Упражнения на мячах:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бедра, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Перекаты»

И.П: то же

Выполнение: перекаты стопами с пяток на носки и наоборот.

«Часики»

И.П: сидя на мяче, руки на поясе.

Выполнение:

1-наклон вправо (влево),

2-и.п. (2-3 раза)

«Достань мяч»

И.П: лёжа на животе, на полу, мяч перед собой.

Выполнение:

1-приподнять верхнюю часть туловища и, прогнувшись, положить ладони на мяч.

2- и.п.(5 раз)

«Покатай мяч»

И.п.: то же

Выполнение: прогнуться и прокатить мяч от левой руки к правой и обратно(4 раза)

«Покажи пяточки»

И.п: лёжа на животе, на мяче, опору делать на стопы и ладони.

Выполнение:

1-поднять прямые ноги.

2-и.п.(5 раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче.

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору)

Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу.

А) руки в стороны, вверх, ноги врозь, вместе.

Б) стопы (расслабленные) делают движения вверх, вниз.

В) руки согнуты в локтях под подбородком, ноги сгибать, разгибать.

Рефлексия.

Комплекс №2 (октябрь)

Задачи: Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.

Ход занятия.

Вводная часть.

Ходьба обычная, на носках, высоко поднимая колени. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

Упражнения на мячах:

«Буратино»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1- поворот головы вправо;

2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому.4- и.п.

«Колёса»

И.п: сидя на мяче. Руки согнуть в локтях перед грудью.

Выполнение: вращение согнутых рук, одна перед другой.

«Часики»

И.п: сидя на мяче, руки держать на поясе.

1-3- наклон вправо (влево), 2-4- и.п.

«Черепашка»

И.п: лёжа на животе, на мяче с опорой на стопы и ладони.

1-3- медленно поднять прямую правую (левую) ногу. 2-4- и.п.(3 раза)

« Ленивец»

И.П: сидя на пятках перед мячом, руки положить на мяч, одна ладонь на другой. Подбородок - на ладони.

Выполнение: покачивание на мяче вперёд- назад. (5раз)

«Мячики»

И.п: сидя на мяче, руки опустить.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания с движениями рук вперёд- назад (качели), с хлопками перед собой, за спиной.

«Пловец»

И.п: стоя на коленях перед мячом, опираться на него грудной клеткой

1-3- прокатить мяч вперёд, выполнить движения пловца;

2-4- и.п.(6раз)

«Волна»

И.П: сидя на пятках перед мячом, ладони на мяче.

1-3- прокатить мяч вперёд, опустив голову, и наклониться.

2-4- и.п.(5раз)

«Силач»

И.П: сидя на пятках, держать мяч руками.

1-встать на колени, поднять мяч вверх, посмотреть на него;

2-и.п.(5раз)

«Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

Выполнение: лёгкие подпрыгивания на мяче с вынесением ноги вперёд на пятку.

Заключительная часть.

Подвижная игра.

Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на полу.

1. ноги полусогнуты и разведены в коленях, стопы на полу, руки в стороны; поворот на живот.
2. Руки в стороны, вверх, вниз, руки легко скользят до бёдер; ноги врозь, вместе.
3. Лёжа на животе, руки под подбородком, локти отвести в стороны, согнуть правую ногу, отведя колено в правую сторону, затем то же самое с левой ногой.

Рефлексия.

Комплекс № 3 (ноябрь).

(с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.

Вводная часть:

Ходьба обычная, на носках, на внешнем своде стопы, на пятках. Бег в среднем темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Дыхательные упражнения:

«Трубач»

И.п: стоя, ладони рук сложить трубочкой

1-вдох;

2-выдох; подуть в « трубочку» (4 раза).

«Каша кипит»

И.П: стоя, одну руку положить на грудь, другую-на живот.

1-выдох, грудь расширяется, живот втянуть.

2-выдох (3 раза).

Основная часть:

упражнения на мячах.

«Наклоны головы»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-2- наклон головы вправо (влево).

3-4- и.п.(6 раз)

«Незнайка»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-2-подъём плеч, руки скользят вдоль мяча вверх;

3-И.П.(7 раз)

«Потянемся к солнышку»

1-2-руки вверх, потянуться;

3-4-и.п.(6 раз)

«Флажок»

И.п: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-4-поворот корпуса вправо (влево), правую (левую) руку вверх за голову;

5-и.п.(3 раза)

«Весы»

И.П: лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы.

1-4-медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола;

5- И.П.(6 раз)

«Пузырь»

И.П: то же

1-2-вдох, надавить животом на мяч,

3-выдох, живот втянуть.

4-И.П. (4 раза)

«Покачайся»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить.

1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад.

3-И.п.(8 раз).

«Мост»

И.П: лёжа на спине, на полу, руки держать вдоль туловища, мяч находится под чуть приподнятыми коленями.

1-2-приподнять туловище, опираясь на мяч ногами, а руками и плечами на пол.

3-И.п.(6 раз)

«Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, мяч зажать между ног, руки вверх.

1-2-руки опустить на пол за головой, то же в обратном порядке.

«Ленивец»

И.П: сидя на пятках, перед мячом, руки на мяче (ладонь на ладонь)

1-лечь грудной клеткой на мяч, подбородком опереться на ладонь.

2-покачиваться вперёд-назад, приподнимаясь с пятки и садясь (8 раз)

Заключительная часть

Танец на мячах (по выбору)

1. упражнения на расслабление, стоя.

А) медленно поднять руки, плавно вращая кистями рук, «бросить» их вниз.

Б) плавные повороты из стороны в сторону с расслабленными руками.

2. упражнения на расслабление лёжа.

А) встряхивание руками,

Б) движение стоп к себе и от себя.

Рефлексия.

Комплекс № 4 (декабрь).

Задачи: продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Вводная часть:

Ходьба в колонне по одному, на носочках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Правильная осанка»

И.П: сидя на мяче, стопы поставить на пол, руки на бёдрах, спина прямая.

Выполнение: сохранять правильную осанку, голову не опускать.

«Спортивная ходьба»

И.П: то же.

Выполнение: движение стоп поочерёдно (поочерёдно), приподнимая пятки то левой, то правой ноги, не отрывая носки от пола.

«Наклонись и потянись»

И.П: сидя на мяче, руки за спину.

1-наклон вправо (влево), левую руку вверх, потянуться;

2-и.п.

«Посмотри на ладошки»

И.П: лёжа на спине, на мяче, руки опустить, ноги согнуть в коленях.

1-3 - поднять руки, посмотреть на ладони

2-4- и.п.(8 раз)

«Петрушка»

И.П: сидя на мяче, руки на бёдрах.

1-3- выставить ноги вперёд на пятки, руки в стороны, пальцы широко развести.

2-4- и.п.

«Колечко»

И.П.: лёжа на животе, на полу перед мячом, кисти руки на мяче.

1-3- прогнуться, согнув ноги, и дотянуться руками до головы;

2-4- и.п. (6 раз)

«Мячики»

И.П: сидя на мяче, руки опустить.

1-лёгкие подпрыгивания на мяче с движениями рук в стороны-вверх с хлопком, с подъёмом поочерёдно колен.

2- и.п.

«Расслабились»

И.П.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками;

Выполнение: лёгкие покачивания вправо-влево, расслабить мышцы шеи, спины, положив голову на фитбол.

Заключительная часть.

Подвижная игра.

Рефлексия.

Комплекс № 5 (январь).

Задачи: формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.

Вводная часть:

Ходьба обычная, с выполнением заданий, упражнения на внимание. Быстрый бег. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Болит голова»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч;

Выполнение: прыгать на мяче, держась руками за голову и качая ею то в одну, то в другую сторону.(8-10 раз).

«Едет поезд»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение: прыжки на мяче, имитируя движения поезда.(8-10 раз).

«Покажи ладони»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, делая повороты туловища, показывая ладони и разводя руки.

«Потанцуем»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнение прыжков на мяче, поочерёдно выставляя левую и правую ноги вперёд и разводя в сторону руки.(8-10 раз).

«Хлопки под ногами»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков, поднимая как можно выше ноги (поочерёдно) и делая под ними хлопки.(10-12 раз)

«Мы медведи»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки вдоль туловища. Переваливаемся с одного бока на другой, имитируя движения медведей.(10-12раз)

«Погреемся»

И.П: сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, обхватить себя руками, при прыжках размыкать руки и опять себя обхватывать.(8-10 раз).

«Ворота»

И.П: лёжа на спине, на полу, ноги прямые на фитболе.

1-3-приподнять таз от пола.

2-4-и.п.

«Передай мяч»

И.П: лёжа на спине, на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках.

1-3-передать мяч из рук в ноги (и наоборот)

2-4-и.п.

«Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Выполнение: прыжки на мяче.

Заключительная часть.

Танец на мячах (по выбору)

Рефлексия.

Комплекс № 6 (февраль)

Задачи: продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.

Вводная часть:

Ходьба обычная с выполнением заданий, упражнение на внимание. Бег в быстром темпе. Ходьба с восстановлением дыхания.

Основная часть:

«Рывки руками»

И.п. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в локтях согнуть перед грудью, выполнять рывки.

1-2-согнутыми в локтях руками.

3-4-прямыми руками (12-15 раз)

«Пловцы»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки опустить.

Выполнение прыжков на мяче, имитируя движения пловцов.(10-12 раз)

«Подними ноги»

И.П: лежа на спине, на полу, руки за головой, ноги на мяче.

1-3-поднимаем поочерёдно правую (левую) ногу.

2-4-и.п.

«Перекал на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче, делать перекал приседая. Руки откинуть назад. При перекале стараемся достать руками пол.

«Растяжка»

И.П. упор на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй.

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

«Крокодил»

И.П. лёжа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол. Положение можно считать правильным, когда поясничный отдел выпрямлен.

1,2,3,4- четыре шага руками вперёд (назад) не слезая с мяча.

Следить, чтобы спина не «провисала».

«Покажи носок»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки на поясе.

Выполнять прыжки на мяче, поочерёдно выставляя вперёд то один, то другой носок ноги (10-12 раз).

«Обопрись на мяч»

И.П. стоя на коленях. Лечь на мяч грудью, живот свободен, подбородок лежит на скрещенных перед собой (мяче) руках. Покачиваясь на мяче, расслабиться.

Подвижная игра.

Заключительная часть:

Подвижная игра.

Рефлексия.

Комплекс № 7 (март).

(с дыхательной гимнастикой)

Задачи: укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.

Вводная часть: Ходьба. Бег. Ходьба с построением.

Дыхательная гимнастика:

- Погладить нос от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным пальцем.
- Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа.
- Сделать по 8-10 вдохов и выдохов через правую ноздрю, затем через левую, по очереди закрывая отдыхающую указательным пальцем.

Основная часть:

«Работают руки»

И.П: сидя на фитболе, руки к плечам.

1-руки на фитбол.

2-и.п.

«Дотянись»

И.П. стоя лицом к мячу, руки за спину, ноги врозь.

1-2-наклон вперёд, не сгибая ног, ладони на фитбол.

3-4-вернуться в и.п. (5 раз)

«Работают ноги»

И.П. сидя на фитболе руки с двух сторон сбоку, на мяче.

1-2-правую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол.

3-4-и.п. То же в другую сторону.(3-5 раз)

«Дотянись»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2-наклон вперёд, рукой коснуться правой (левой) ноги

3-4-И.п.(3-4 раза)

«Насос»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе, вдох.

1-2-наклон вправо (влево), на выдохе произносить звук «ш-ш-ш»

3-4-и.п.

«Перекат на спине»

И.П. лёжа на спине, на мяче.

1-3- перекат приседая, руки откинуть назад, при перекате достаём пол.

2-4- и.п.

«Крокодил»

И.П. лежа на животе, на мяче, ноги и руки упереть в пол (поясничный изгиб выпрямлен),

1,2,3,4-четыре шага вперёд (назад), не слезая с мяча.

«Растяжка»

И.П. стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступнёй

1,2,3,4-пружинистые покачивания.

«Мы самолёты»

И.П. сидя на мяче, ноги расставить шире плеч, руки в стороны.

Прыжки на мяче.

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору)

Игры малой подвижности.

Рефлексия

Комплекс №8 (апрель)

Задачи: совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.

Вводная часть: ходьба с выполнением задания. Бег. Бег с препятствием. Ходьба на восстановление дыхания.

Основная часть:

«Шагают пальцы»

И.П. стоя на коленях, сесть на пятки, фитбол справа. Перебирая пальцами правой (левой) руки, прокатить мяч вокруг себя.(6 раз)

«Пружинка»

И.П. стоя, упор согнувшись, ладони на мяче, руки прямые

1-8-упругие толчки руками в мяч, слегка пружиня спиной.

«Потянись»

И.П. стоя, наклон вперёд, касаясь мяча ладонями.

1-2- прокатить мяч вперёд, не сгибая рук в локтях, колени прямые, потянуться (с места не сходить).

3-4- прокатить мяч в и.п.

«Хлопки»

И.П. сидя на мяче, ноги на полу вместе, руками придерживать мяч.

1-8- подпрыгивая на мяче, выполнять хлопок руками над головой, затем руки вниз через стороны, хлопок ладонями по мячу.

«Пружинка»

И.П. сидя на мяче, ноги врозь, руки на коленях.

1-2- пружиня на мяче, наклон вправо, левая рука через сторону вверх, потянуться, правая на колене. То же в другую сторону.

«Перекаты»

И.П. сидя на мяче, ноги вместе.

1-2-перекат на мяче влево, руки у правого бедра, то же в другую сторону, ноги переступают в сторону, противоположную движению мяча.

«Покатаемся на мяче»

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекат из положения сидя на мяче, в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

Методические рекомендации: шагать полусогнутыми, но напряженными ногами, ягодицы подтянуты, мышцы спины напряжены, голову назад не запрокидывать, руки скользят по мячу, чтобы мяч не укатился. По мере освоения упражнения руки можно развести в стороны или за голову.

«Колобок»

И.П. лёжа на мяче, на боку, ноги вместе, колени согнуты, руки на мяче, мяч справа, руки на мяче. Выпрямляя ноги, прокатиться по мячу боком - мяч до талии, правой рукой тянуться к полу, левую поднять влево-вверх и потянуться за рукой. Пружина ногами, выполнить перекаты по мячу, вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Методические рекомендации: стопы на полу, колени выпрямить, живот подтянуть, ягодицы напряжены.

«Отдыхаем»

И.П. лёжа на мяче, на животе.

Лежа на мяче, на животе, обхватить мяч руками, колени на полу (обхватывают мяч), носками упереться в пол. Голову опустить. Выполнять лёгкие покачивания вперёд- назад, руками тянуться к полу, постепенно выпрямляя ноги. Поставив ладони на пол, выполнить лёгкие перекаты по мячу вперёд – назад.

Мышцы спины и живота расслаблены.

«Пошагаем»

И.П. лежа на мяче, на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги. 5-8- и.п.

«Попрыгунчики»

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

Лёгкие подпрыгивания на мяче, контакта с мячом не теряем, ноги не отрываем от пола.

Заключительная часть:

Подвижная игра.

Упражнения на расслабление.

Рефлексия

Комплекс № 9 (май).

Задачи: укреплять мышечный корсет, развивать координацию движений, вестибулярный аппарат, совершенствовать качество выполнения упражнений.

Вводная часть: Проверка осанки. Ходьба с выполнением заданий. Бег. Упражнения на дыхание.

Основная часть:

«Спрятались»

И.П. сидя на мяче. Руки на поясе.

1-2- вдох, руки вверх, в стороны.

3-4- выдох, обнять колени руками.

Методические рекомендации: следить за тем, чтобы в положении сидя туловище и ноги составляли угол больше 90 град., позвоночник выпрямить, как бы вытянуть его вверх, ноги на ширине плеч.

«Дотянись»

И.П. то же.

1-2- вдох - руки в стороны.

3-4- выдох, откатиться на мяче назад, наклониться вниз к пальцам ног.

«Звёздочка» (прыжки)

И.П. сидя на мяче, руки на поясе.

1-2- ноги широко в стороны, руки в стороны.

3-4- ноги вместе, руки на поясе.

Методические рекомендации: корпус не отрывается от мяча, «прыгают» только ноги.

«Покатаемся»

И.П. руки на поясе, сидя на мяче.

1-4- круговые движения тазом (в обе стороны).

Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

«Удержись»

И.П. удержание равновесия (ноги оторвать пола, руки в стороны).

Методические рекомендации: определенный отрезок времени дети должны удерживать равновесие. Кто дольше усидит.

«Покатаемся на мяче» (см. комплекс № 8)

И.П. сидя на мяче, руки вниз.

Перекаат из положения сидя на мяче в положение лёжа на спине. Переступая стопами вперёд, постепенно перекаатиться на мяче с ягодиц на поясницу и опуститься до лопаток.

«Пошагаем» (см. комплекс № 8)

И.П. лёжа на животе, руки на полу.

1-4- шагать руками вперёд, перекатываясь по мячу с живота на ноги.

5-8- и.п.

«Удержи»

И.П. лёжа на животе, руки вверх, мяч в руках.

1-2- руки вверх, голова к полу.

3-4- и.п.

Методические рекомендации: посмотреть на мяч, опустить его. Следить, чтобы не прогибалась поясница и шея, работает только плечевой пояс.

Игра «Ящерка на камушке»

Дети лежат на мяче, шея расслаблена, глаза закрыты.

Методические рекомендации:

1. Дыхание животом.
2. Не реагировать на раздражители.

Заключительная часть:

Танец на мячах (по выбору)

Игры малой подвижности.

Рефлексия.

Подвижные игры с фитболами

Что я вижу?

Дети размещаются парами по залу. У каждой пары - фитбол. Ребенок, который прокатывает мяч, должен правильно назвать предмет, находящийся в поле его зрения.

Правила игры.

- 1) Предметы повторно не называются.
- 2) Мяч нужно прокатить непосредственно партнеру.

Указания к проведению игры.

- 1) Прежде чем начать игру, нужно предложить детям осмотреть зал. Следить, чтобы дети прокатывали мяч двумя руками одновременно.
- 2) В конце игры воспитатель должен отметить самых метких и наблюдательных детей.

Варианты игры.

- 1) Прокатывать мяч с разных расстояний (*1,5-2 метра*).
- 2) Проведение игры группой в кругу.
- 3) Прокатывание мяча в паре сидя, стоя на коленях, лежа на животе.

Быстрая лягушка

Дети, сидя на мячах на одной стороне зала, выполняют пружинящие движения и проговаривают слова:

Мы - лягушки-кваксы.

Ночь чернее ваксы...

Шелестит трава. Ква, ква, ква!

Под ногами - кочки.

У пруда - цветочки.

В небе - синева. Ква, ква, ква!

Ну-ка не зевай,

Лягушек догоняй!

Играющие, прыгая на мячах, перемещаются на другую сторону зала. Игра повторяется 3—4 раза.

Правила игры.

1) Выполнять движения согласно тексту, соблюдая ритм.

2) Перемещаясь на другую сторону зала, можно обгонять друг друга, соблюдая технику безопасности.

Указания к проведению игры. Руки согнуты в локтях, ладони при проговаривании слов находятся на уровне головы, пальцы широко раскрыты. На слова: «Кав, ква, ква!» - активно сжимать кисть. Следить за четкостью проговаривания слов в потешке и соблюдением техники безопасности.

Вариант игры.

1) Выполнять приседания около мяча, имитируя движения лягушек.

2) Затем прыгать на мяче на другую сторону зала по кругу до ориентира.

Ловишки для Смешариков

Выбирают ловишку. По сигналу воспитателя: «Раз, два, три, Смешариков лови!» - дети прыгают на мяче в разные стороны по залу. Ловишка их ловит, дотрагиваясь рукой. Пойманные дети отходят в сторону. Когда будет поймано 3-4 ребенка, выбирается новый ловишка.

Правила игры.

1) Прыгать можно только после слов: «Смешариков лови!»

2) Пойманным считается тот, кого коснулся ловишка.

Указания к проведению игры.

3) Ловишка назначается воспитателем.

4) У ловишки должен быть отличительный знак.

5) Воспитатель должен следить, чтобы дети не поддавались ловишке.

Вариант игры.

1)Выбрать ловишек по считалке.

2)Выбрать двух ловишек.

Пойманный становится ловишкой, игра продолжается с участием всех детей.

Необычный паровоз

Дети по команде прыгают на мячах в колонне, проговаривая вместе с воспитателем ритмично, в определенном темпе, следующий текст:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Я колесами стучу.

Я колесами стучу,

Прокатить тебя хочу.

Чох, чох, чу, чу,

Далеко я укачу! Ту-ту!

Чух, чух, чух....

Правила игры.

1)Выполнять движения согласно тексту.

2)Двигаться точно друг за другом.

Указания к проведению игры.

Воспитатель должен следить за тем, чтобы дети:

1)четко проговаривали слова;

2)при прыжках принимали правильное исходное положение;

3)одновременно выполняли упражнения в колонне.

Вариант игры.

1)Двигаться по прямой.

2)Прыгать по залу между предметами в заданном направлении «змейкой»

Бег сороконожек

Играющие делятся на две-три команды и выстраиваются в затылок друг другу. Каждая команда получает толстую веревку (канат), за которую все игроки берутся правой или левой рукой, равномерно распределяясь по обе стороны веревки. По сигналу организатора «сороконожки» бегут вперед 40-50 метров до «финиша», все время держась за веревку.

Победа присуждается команде, которая первой прибежала к финишу, при условии, что ни один из ее участников не отцепился от веревки во время бега.

Зайцы и волк

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк?

Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

Дракон кусает хвост

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

Найди свой мяч

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

Пингвины на льдине

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

Не пропусти мяч

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок- «лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

Утки и собачка

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

Утки и охотник

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышях» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

Лошадка ослик и подкова

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новую подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

Цапля и лягушка

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,*

Да ква, ква, ква!

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

Угадай, кто сидит на мяче

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекатывают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. Ведущий. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?

Играющий ребенок: *Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?*

Успей передать

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

Быстрая гусеница

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

Бездомный заяц

Мячи в рассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

Противоположные движения

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

Стоп, хлоп, раз

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскоком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».

Музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Слова Ю.Энтин

Музыка А. Рыбников

1. Кто с доброй сказкой входит в дом? <i>(Проигрыш.)</i> Кто с детства каждому знаком? <i>(Проигрыш)</i> Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет? Кого повсюду узнают? Скажите, как его зовут? Бу-ра-ти-но! <i>(Проигрыш.)</i>	Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колени, затем то же проделать левой. Поставив обе руки на колени, сделать движение плечами вперед- назад («цыганочка»). Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой. Так же, как первый. Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз). Наклон вперед к вытянутым вперед на ширине плеч ногам. Встать справа от мяча, вытягивая при этом левую руку вверх, затем то же в другую сторону (выполнить по два раза в каждую сторону). Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой
---	--

2. На голове его колпак, (<i>Проигрыш.</i>) Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез. Он очень скоро будет тут. Скажите, как его зовут? 3. Он окружен людской молвой, (<i>Проигрыш.</i>) Он не игрушка, он живой! (<i>Проигрыш.</i>) В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч. Все песенки о нем поют! Скажите, как его зовут?.. — Бү-ра-и-но! (<i>Проигрыш.</i>)	рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях. Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой. Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе. Поворот туловища вправо, влево, прямо, поставив ногу на пятку и показывая «нос» (приставить к носу разведенные пальцы). Так же, как в первом куплете. Вытянуть ногу (носок на себя) и одновременно хлопнуть в ладоши. Одновременно поднять две вытянутые вперед ноги, руки в упоре на мяче. Так же, как в первом куплете.
---	---

Музыкально – ритмический комплекс «Веселые путешественники»

Слова С. Михалкова

Музыка М. Старокадомского

1. Мы едем, едем, едем В далекие края, Хорошие соседи, Счастливые друзья. Мы солнышком согреты, Мы вместе все живем, И песенку об этом Мы петь не устаем. П р и п е в : Красота! Красота! Мы везем с собой кота, Чижики, Собаку, Петьку- Забияку, Обезьяну, Попугая — Вот компания какая! Вот компания какая!	Стоя, правая рука на мяче, — обход вокруг мяча по часовой стрелке. Стоя, левая рука на мяче, — обход вокруг мяча против часовой стрелки. Сидя на мяче, руки на поясе, делать притопы ногами в ритм слов. Энергично отвести в сторону левую руку и ногу, затем приставить. То же сделать вправо. Сидя на мяче, наклон вперед, прямые руки завести за спину («птичка клонет»). Спина прямая, руки согнуты в локтях, кисти перед грудью («лапки»). Руки согнуты в локтях, кисти к плечам, топнуть правой ногой, поднимая и опуская локти. Топнуть левой ногой. Широко развести ноги и руки в стороны. Руки к плечам, ноги вместе. Выставить на пятку правую ногу, правую руку вперед ладоншкой вверх: то же выполнить левой. В том же ритме правую ногу и правую руку на пояс: то же левой.
--	--

2. Когда живется дружно, Что может лучше быть? И ссориться не нужно, И можно всех любить, А если нас увидит Иль встретит кто-нибудь, Друзей он не обидит, Он скажет: «Добрый путь!» Припев	Ходьба с высоким подниманием бедра, руки с мячом вытянуты перед собой. Ходьба продолжается, руки подняты над головой. Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч правой рукой (по часовой стрелке). Обход мяча в полуприседе, придерживая мяч левой рукой (против часовой стрелки). Как в первом куплете.
3. Мы выйдем из вагона На солнечный перрон, И музыка с перрона Ворвется к нам в вагон. Мы ехали, мы пели И с песенкой смешной Все вместе, как сумели, Приехали домой. Припев	Ходьба на носках, руки с мячом вытянуты вперед. Мяч над головой, ходьба на носках. Прокатывание мяча вперед и назад. Повторить прокатывание.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями

занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др .

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265752

Владелец Молвинских Светлана Ивановна

Действителен с 19.12.2025 по 19.12.2026