

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

МАДОУ д/с № 393 «Росток»

г. Новосибирск

Протокол от 31.08.2026 года№ 1**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий

МАДОУ д/с № 393 «Росток»

Приказ от 09.08.2026 года

Кудюкова Н.А.

Рабочая программа

Кружка «Фитбол – гимнастика»

для детей дошкольного возраста (6 -7 лет)

на 2026-2027 учебный год

Составил: инструктор по
физической культуре
Лопатьёва Ю.В.

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей на гимнастических мячах – фитболах.

Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивает осознанные отношения к своему здоровью, воспитывает умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Новизна программы

Фитбол – гимнастика – является одним из направлений «Детского фитнеса». Новизна фитбол – гимнастики заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей 5-7 лет. Это единственный вид гимнастики, где выполнение физических упражнений включает в себя двигательный, вестибулярный, зрительные и тактильный анализаторы. Это в совокупности усиливает положительный эффект от занятий.

Содержание

- 1. Целевой раздел**
 - 1.1 Актуальность программы
 - 1.2 Цель и задачи программы
 - 1.3 Принципы и подходы к формированию программы
 - 1.4 Возрастные особенности физического развития детей
 - 1.5 Планируемые результаты освоения программы по футболу
- 2. Содержательный раздел**
 - 2.1 Методы и приемы обучения физическим упражнениям по футболу
 - 2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы
 - 2.3 Перспективное планирование
 - 2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников
 - 2.5 Мониторинг физического развития детей по футболу
- 3. Организационный раздел**
 - 3.1 Особенности организации игр по футболу
 - 3.2 Особенности организации развивающей предметно пространственной среды по футболу
 - 3.3 Кадровое обеспечение реализации программы
 - 3.4 Режим функционирования учреждения и режим дня
 - 3.5 Особенности традиционных праздников и мероприятий по футболу
 - 3.6 Список использованных источников

1. Целевой раздел

1.1 Актуальность

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей значительно уменьшилось. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол-гимнастикой.

Мячи большого размера - фитболы появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Программа по фитбол- гимнастике уникальна по своему воздействию на организм занимающихся и вызывает большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. 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 различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

Это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-гимнастики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальных и музыкальных способностей;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

1.2 Целью работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие кружка проводится один раз в неделю у детей 5-6 лет (25 минут) и один раз у детей 6-7 лет (30 минут) по подгруппам, в том числе и дети с ОВЗ. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

- Поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- Полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, обогащения детского развития;
- Создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- Поддержка инициативы детей в различных видах деятельности.

Кроме общих принципов, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике.

Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.

Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых на занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, это важный мотив для занятий с фитболом обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, вывода из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей.

К ним относятся:

Принцип игровой и эмоциональной направленности

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений,

творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

Принцип самореализации через двигательную деятельность

обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

1.4 Возрастные особенности физического развития детей

Физическое развитие детей подготовительной группы (6–7 лет) имеет специфические возрастные особенности, которые определяют содержание, методы и интенсивность занятий фитболом. Эти особенности обусловлены завершенным этапом формирования базовых двигательных функций, развитием высшей нервной деятельности и подготовкой организма к школьным нагрузкам. Ниже рассмотрены ключевые аспекты развития, их учет при работе с фитболом, а также возможные риски и корректировки нагрузок.

Ключевые возрастные особенности физического развития 6–7-летних детей, влияющие на занятия фитболом

Скелетно-мышечная система

До 7 лет скелет детей остается гибким и пластичным, связочный аппарат еще не полностью окреп. Осанка формируется активнее, но недостаточная нагрузка или неправильная техника движений могут привести к ее нарушениям (сколиоз, сутулость).

Мышцы активно растут, но преобладает рост массы над увеличением длины мышечных волокон. Силовые возможности развиты неравномерно: мышцы туловища и ног сильнее мышц рук, мелкая моторика только начинает интенсивно совершенствоваться.

Координация движений улучшается, но требует точности: дети еще допускают ошибки при регулировании амплитуды и скорости движений.

Сердечно-сосудистая и дыхательная системы

Частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое составляет 80–90 ударов в минуту, при физической нагрузке она увеличивается значительно быстрее, чем у взрослых, и восстанавливается дольше.

Объем легких относительно мал, поэтому дыхание частое и поверхностное. Дети быстро утомляются при интенсивных нагрузках, особенно статических.

Нервная система

Формируется произвольное внимание, увеличивается его устойчивость до 15–20 минут (для занятия фитболом это критично, так как сложные комбинации движений требуют концентрации).

Быстро развивается способность к подражанию и усвоению новых двигательных навыков, но память о сложных последовательностях движений еще не очень стабильна.

Эмоциональная сфера остается нестабильной: дети легко теряют интерес к монотонным заданиям, нуждаются в игровой форме работы.

Учет возрастных особенностей при организации фитбол-занятий

Фитбол как снаряд идеально подходит для работы с детьми 6–7 лет: он развивает координацию, силу мышц туловища, формирует правильную осанку и способствует снижению нагрузки на суставы. При этом нагрузки должны быть адаптированы под возрастные возможности:

Структура и интенсивность занятий

Продолжительность занятия — 25–30 минут, с перерывами на отдых каждые 7–10 минут. Упражнения чередуют динамические (с высокой интенсивностью, на 1–2 минуты) и статические (не более 10–15 секунд за подход, так как статика быстро утомляет детские мышцы).

Интенсивность нагрузки регулируется по ЧСС: оптимальный показатель для 6–7 лет — 120–140 ударов в минуту, высокая интенсивность (ЧСС выше 150) допускается только в виде коротких игровых фрагментов.

Выбор и адаптация упражнений

Упражнения для осанки: на фитболе проводят сидение с ровной спиной, наклоны туловища, упражнения для мышц пресса и спины (например, «лодка» — ребенок лежит на животе на фитболе, поднимает верхнюю часть тела и ноги). Динамические упражнения помогают предотвратить застойные явления, так как у детей подготовительной группы часто наблюдается гиподинамия перед школой.

Упражнения для координации: прыжки на фитболе (на двух ногах, с поворотами), ходьба по фитболу, перекачивания. Упражнения можно дополнить игровыми элементами: «поймай мяч», «догони свой фитбол», что удерживает интерес детей.

Силовые упражнения адаптируются под слабость мышц рук: отжимания от фитбола (колени на полу, руки на фитболе), подтягивания за края фитбола (для развития мышц плечевого пояса). Силовые нагрузки должны выполняться без перегрузки, количество повторений — 5–8 раз за подход, 2–3 подхода с коротким перерывом.

Методические особенности работы

Задания подаются в игровой форме, используются подражательные действия (показ движения и его повторение детьми). Сложные последовательности движений разбивают на отдельные элементы, повторяют их до автоматизма.

Контроль техники выполнения: взрослый следит за осанкой, положением суставов, чтобы не допустить травм и формирование неправильных двигательных привычек. Фитбол должен быть подобран по росту: при сидении на мяче ноги ребенка должны сгибаться под углом 90 градусов, ступни полностью стоять на полу, спина — ровной.

Возможные риски и корректировки нагрузок

Признаки переутомления: бледность кожи, вялость, снижение концентрации, частое дыхание. При таких симптомах занятие прерывают, предлагают отдых, водные процедуры.

Особенности здоровья: дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата (например, сколиозом I степени) выполняют упражнения по индивидуальной программе, исключая нагрузки на поврежденные отделы позвоночника. При сердечно-сосудистых заболеваниях интенсивность нагрузок снижается, больше внимания уделяется дыхательным упражнениям на фитболе.

Таким образом, фитбол для подготовительной группы эффективно развивает физические качества ребенка, если его организация учитывает возрастные особенности развития организма и опирается на игровую и безопасную методику.

1.5 Планируемые результаты освоения программы по фитболу

Планируемые результаты освоения программы по фитболу для подготовительной группы (дети 6–7 лет) структурированы по трем основным направлениям: предметные (специальные знания, умения и навыки), метапредметные и личностные. Они соответствуют ФГОС дошкольного образования и учитывают

возрастные особенности детей этого возраста (развитие координации, мотивации к новым видам деятельности, готовность к школьному обучению).

Предметные результаты

Эти результаты отражают освоение теоретических и практических аспектов занятий фитболом.

Знания

Теоретические основы: Знает название и назначение фитбола; объясняет простые правила безопасности при работе с мячом (не прыгать на нем на твердой поверхности, не направлять его на других, не сидеть на нем, если он не закреплен). Различает основные части тела и основные группы мышц, которые работают во время упражнений. Знает 3–5 простых упражнений на фитбол (по названиям и их направленности: «прокат мяча вперед», «прыжки на двух ногах на месте», «поза лягушки»).

Правила взаимодействия: Умеет соблюдать простые правила командных мини-игр с фитболом (например, «прокати мяч другу», «пройди с мячом по линии»).

Умения и навыки

Координация и баланс: Удерживает равновесие при выполнении упражнений на фитболе (стоя на нем на двух ногах, на коленях, одной ноге); выполняет движения с изменением положения тела (наклон, поворот, присед) во время контакта с мячом.

Основные фитбол-элементы: Самостоятельно выполняет 5–7 простых и средней сложности упражнений, в том числе:

Упражнения для развития силы пресса: подтягивание к себе верхней части тела, лежа спиной на фитболе;

Упражнения для мышц ног и ягодиц: приседания на фитболе, подъемы таза лежа спиной на полу, опираясь стопами на фитбол;

Упражнения на координацию: прыжки на двух ногах через мяч, прокат мяча вперед-назад, боковой прокат, ходьба по фитболу на руках (в опоре);

Упражнения на растяжку: «кот на фитболе», вытягивание спины, лежа животом на мяче.

Самоконтроль: Адекватно оценивает собственные возможности во время упражнений, не переусердствует, обращается за помощью к педагогу при необходимости.

Метапредметные результаты

Эти результаты отражают развитие универсальных способностей, необходимых для обучения в школе и жизни, формирующихся в процессе занятий фитболом

Регулятивные способности:

Принимает и сохраняет учебную задачу (например, «выполним упражнение на прыжки на фитболе, как зайки»);

Планирует простые действия в рамках упражнения;

Контролирует свои движения, соотнося их с образцом (демонстрацией педагога);

Умеет оценивать результат собственного действия и действия сверстника, следовать простым правилам занятий.

Когнитивные способности:

Развивает пространственное мышление: различает направления движения (вперед, назад, влево, вправо, вверх, вниз) при работе с фитболом;

Улучшает память: запоминает последовательность из 2–3 упражнений;

Развивает внимание и реакцию: быстро реагирует на сигнал педагога (например, «остановка», «прыжок» во время игры с мячом);

Развивает логическое мышление: понимает простые причинно-следственные связи (например, «если держаться за стенку, не упадешь с фитбола»).

Коммуникативные способности:

Участвует в совместных играх и упражнениях с сверстниками, соблюдает очередь, помогает другу при необходимости;

Общается с педагогом и сверстниками в рамках занятия, использует простые формулы общения («дай, пожалуйста», «получилось у меня!», «давай вместе!»);

Умеет слушать правила игр и упражнений, объясненные педагогом.

Личностные результаты

Мотивация к физической активности: Проявляет интерес к занятиям фитболом, положительное отношение к физическим упражнениям; понимает важность движения для здоровья.

Самооценка и уверенность: Преодолевает легкие трудности при выполнении новых упражнений; радуется собственным успехам и успехам сверстников, адекватно реагирует на замечания и неудачи (не расстраивается, а старается повторить упражнение).

Волевые качества: Умеет доводить начатое дело до конца (например, выполнить упражнение 5 раз, даже если устал); проявляет терпение и выдержку во время упражнений.

Социальная адаптация: Формирует умение работать в команде, проявлять уважение к сверстникам и педагогам; соблюдает правила коллективного времяпрепровождения.

Дополнительно результаты могут корректироваться в зависимости от индивидуальных особенностей детей (например, для детей с ограниченными возможностями здоровья предусматриваются адаптированные упражнения с учетом их возможностей).

2. Содержательный раздел

2.1 Методы и приемы обучения физическим упражнениям по футболу

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с футболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без футбола.

Занимающиеся с футболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе.

Рекомендуемые

упражнения:

- самостоятельно покачиваться на футболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник футбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на футболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью футбола.

Сидя на футболе, выполнить следующие упражнения:

- Ходьбу на месте, не отрывая носков;
- Ходьбу, высоко поднимая колени;
- Из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- Приставной шаг в сторону;
- Из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- То же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- Наклониться вперед, ноги врозь;
- Наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- Наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- Наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
- Сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.

- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- 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;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- Стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- То же упражнение выполнять, сгибая руки;
- Стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- Лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- Исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- Исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.

- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- 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, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

2.2 Способы и направления поддержки детской инициативы

Поддержка детской инициативы по фитболу направлена на формирование самостоятельности, мотивации к физической активности, развитие креативности и самосознания у ребенка. В основе подходов — учет индивидуальных особенностей возраста, интересов и уровня физической подготовки. Ниже представлены основные способы и направления этой работы:

Направления поддержки детской инициативы

Они структурируют работу с учетом возрастных особенностей и целей развития:

1. Формирование внутренней мотивации к занятиям

Уход от принудительного подхода к физической нагрузке, когда фитбол воспринимается не как обязанность, а как интересная игра и способ самовыражения.

2. Развитие самостоятельности и ответственности

Поддержка умения ребенка планировать свою активность, адаптировать упражнения под свои возможности и оценивать результаты своих действий.

3. Развитие креативности и физической компетенции

Поощрение экспериментов с упражнениями, развитие координации, баланса и силы через самодельные и индивидуальные практики.

4. Социализация через фитбол

Групповые форматы занятий, которые учат детей взаимодействовать, соревноваться (без унижения проигравших) и сотрудничать в общей деятельности.

Способы поддержки детской инициативы по фитболу

Практические инструменты, реализующие вышеперечисленные направления:

1. Индивидуализация занятий под интересы ребенка

Предлагать выбор упражнений на основе хобби: например, для любителей анимации — имитация прыжков персонажей, для футбольных фанатов — ведение мяча (фитбола) по полю с препятствиями, для любителей танцев — динамичные элементы фитбол-аэробики под любимую музыку.

Учитывать уровень физической подготовки: для новичков — простые упражнения (качание на животе, удержание равновесия), для опытных — сложные вариации (комбинации балансировки с прыжками, элементы акробатики на фитболе) с возможностью отказа от слишком сложных вариантов.

2. Создание атмосферы без страха оценки

Отмечать усилия, а не только результат: вместо «Ты хорошо прыгнул» говорить «Мне понравилось, как ты старался сохранить равновесие на фитболе!», чтобы ребенок не боялся ошибок и экспериментов.

Исключать критику и сравнения с другими детьми, акцентировать внимание на личном прогрессе: «Сегодня ты качался на фитболе на 10 секунд дольше, чем в прошлый раз — это большой успех!».

3. Предоставление права выбора и планирования

Позволять ребенку самому составлять часть программы занятия: например, решать, сколько времени посвятить упражнениям на баланс, или какую игру с фитболом провести в конце занятия (салки, захват флага, перетягивание каната на фитболах).

Создавать условия для самостоятельных практик: хранить фитбол в доступном месте, предлагать схемы простых упражнений для повторения дома, чтобы ребенок мог заниматься без постоянного контроля взрослых.

4. Игровые форматы занятий для стимуляции инициативы

Игры с сюжетами: например, «Путешествие на остров» (упражнения на фитболе как на лодке, балансировка между скалами), «Спасатели» (прыжки через препятствия с фитболом, передача мяча командой).

Творческие игры: предложить детям придумать новое упражнение на фитболе и объяснить его для других — это развивает креативность и уверенность в себе.

5. Поддержка социальной инициативы в группах

Вовлекать детей в организацию групповых активностей: например, поручить лидеру команды распределять роли в игре, придумывать правила модифицированных фитбол-видов спорта (мини-футбол с фитболом, баскетбол с фитболом для маленьких).

Использовать кооперативные задания, где результат зависит от усилий каждого: например, передача фитбола всей командой, составление башни из нескольких фитболов и подушек.

6. Адаптация фитбола для особых детей (при необходимости)

Для детей с ограниченными возможностями здоровья подбирать упражнения, соответствующие их диагнозу: например, для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата — статические упражнения на удержание тела на фитболе, для детей с СДВГ — динамичные игры, которые снимают избыток энергии.

Активно вовлекать ребенка в процесс адаптации: спрашивать, какие упражнения вызывают дискомфорт, а какие интересны, чтобы занятия соответствовали его потребностям.

7. Положительные образцы и совместные практики

Показывать, что взрослые тоже занимаются фитболом с интересом: присоединяться к играм, пробовать упражнения вместе с ребенком, обсуждать свои

ошибки и успехи, чтобы ребенок видел, что футбол — это активность для всей семьи, а не только обязательное занятие.

Привлекать авторитетные для ребенка фигуры (например, тренер по любимому виду спорта, герои анимации) как примеры использования футбола для активного образа жизни.

2.3 Перспективное планирование по футболу

Перспективное планирование занятий с футболом в подготовительной группе (дети 6–7 лет) строится с учетом возрастных особенностей: потребности в активной двигательной деятельности, развитие координации, равновесия, силовых качеств и гибкости, а также подготовки к школе. Планирование разделено по кварталам, с постепенным усложнением задач, сочетанием индивидуальных, парных и групповых упражнений, а также игр.

Методические рекомендации

- Занятия проводятся 1 раза в неделю в две подгруппы (30 минут каждое).
- Темп упражнений постепенно увеличивается, нагрузка дозируется с учетом индивидуальных возможностей детей.
- Футбол подбирается по росту: при сидении на мяче ноги должны сгибаться под прямым углом, стопы полностью опираться на пол.
- Каждое занятие состоит из разминки, основной части (60–70% времени) и заключительной части.

Квартал 1: Сентябрь – Ноябрь (Адаптация, освоение базовых упражнений)

Цель: Познакомить детей с футболом, освоить базовые движения, развить доверие к мячу, адаптировать детей к нагрузкам после летнего перерыва.

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на футболе
Сентябрь	Знакомство с футболом. Осанка и	- Разминка: бег, ходьба с изменением темпа, махи рук и ног. - Основная часть: хват за ручки	«Найди свой мяч», «Кто выше подпрыгнет на

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
	фитбол	мяча, покачивание на мяче сидя, стоя на четвереньках; наклоны туловища в стороны сидя на мяче; подъем ног в висе на мяче (для пресса); упражнения на растяжку спины. - Заключение: ходьба с мячом между ногами, успокаивающие упражнения.	мяче», «Прокати мяч другу»
Октябрь	Развитие равновесия и координации	- Разминка: прыжки на двух ногах, ходьба по залу с препятствиями. - Основная часть: качание на мяче спиной, животом; прыжки на мяче с продвижением вперед/назад; упражнения на мяче для формирования осанки (стоя спиной к мячу, опираясь на него, глубокий вдох-выдох); упражнения на равновесие (стоя на мяче на одной ноге, держась за опору). - Заключение: дыхательные упражнения на мяче.	«Не урони мяч», «Мяч – наш друг», «Попади в ворота мячом»
Ноябрь	Силовые упражнения для мышц корсета	- Разминка: игры с бубном, ходьба на месте с поднятием коленей. - Основная часть: отжимания от мяча (опираясь руками на мяч, выполнять отжимания); подтягивание на мяче (опираясь грудью на мяч, руки на полу); скручивания туловища сидя на мяче с поворотами в стороны; упражнения для мышц ног (прыжки на мяче с поворотами на 90 градусов). - Заключение: расслабление мышц спины, сидя на мяче с закрытыми глазами.	«Силовые атлеты», «Кто быстрее обойдет мяч», «Перепрыгни через мяч»

Квартал 2: Декабрь – Февраль (Усложнение упражнений, развитие точности)

Цель: Усложнить технику базовых упражнений, развивать точность движений, ловкость, реакцию, подготовить детей к более сложным комплексам.

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
Декабрь	Развитие координации движений	- Разминка: бег с изменением направления, ходьба на носках и пятках. - Основная часть: прыжки на мяче с изменением темпа; упражнения на мяче для рук (перекладывание мяча из одной руки в другую над головой, за спиной); упражнения на равновесие (стоя на мяче с поворотами туловища в стороны); упражнения для пресса (подъем туловища из положения лежа на спине, ноги на мяче). - Заключение: упражнения на гибкость, наклоны сидя на мяче.	«Зеркало» (повторение движений воспитателя), «Мяч в корзину», «Пройди по дорожке на мяче»
Январь	Работа в парах на фитболе	- Разминка: парная ходьба, прыжки на двух ногах в парах. - Основная часть: упражнения в парах: прокатывание мяча	«Поймай мяч», «Пара на мяче», «Передача мяча цепочкой»

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
		друг другу сидя на полу, ноги вместе; подбрасывание мяча друг другу сидя на мяче; совместные прыжки на двух мячах рядом; упражнения на мяче с Partner Assistance (поддержка партнера при качании на животе); упражнения для спины (лежа на животе, руки на мяче, подъем туловища). - Заключение: расслабление мышц, совместные дыхательные упражнения.	
Февраль	Развитие ловкости и реакции	- Разминка: подвижные игры с бегом, прыжки через скакалку. - Основная часть: упражнения на скорость реакции: прокатывание мяча по сигналу воспитателя; прыжки на мяче с подвижными задачами (при хлопке – вперед, при топоте – назад); упражнения на точность (попадание мячом в цель, стоя сидя на мяче); упражнения на силу и выносливость (серия прыжков на мяче за 30 секунд, подъем ног в висе на мяче). - Заключение: дыхательные упражнения,	«Слушай сигнал», «Мяч бежит», «Попади в цель»

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
		медленные прыжки на мяче.	

Квартал 3: Март – Май (Комплексные упражнения, подготовка к школе)

Цель: Объединить разные физические качества в комплексных упражнениях, развивать выносливость, точность, самостоятельность движений, формировать привычку к регулярным физическим нагрузкам.

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
Март	Комплексные упражнения на равновесие и выносливость	- Разминка: бег по залу с перестроением в круг, ходьба по гимнастической скамье. - Основная часть: упражнения на равновесие на мяче (стоя на одной ноге на мяче с закрытыми глазами); комбинации движений: прыжок на мяче + наклоны туловища; упражнения на прессе и спине (комплекс «лодка» с опорой на мяч); упражнения на гибкость (наклоны вперед, касание стоп сидя на мяче); круговые вращения таза сидя на мяче. - Заключение: замедленный бег, расслабление мышц плеч и спины.	«Равновесие с мячом», «Лодка», «Круги тазом»
Апрель	Подвижные игры с фитболом	- Разминка: общеразвивающие упражнения без предметов. - Основная часть: Подвижные игры на фитболе с разными правилами: «Города на мяче» (прыжки на мяче для передвижения между «городами»), «Салки с мячом» (водящий должен догнать другого, дотронувшись до него мячом), «Переправа» (переход зала,	«Салки с фитболом», «Переправа на мячах», «Города»

Месяц	Темы занятий	Задачи и упражнения	Игры на фитболе
		прыгая на мячах, не касаясь пола между ними); комплекс подготовительных упражнений к школе (сидя на мяче, выполнение движений обеими руками одновременно: рисование в воздухе, хлопки, перекладывание мелких предметов на полу перед мячом). - Заключение: дыхательные упражнения, обсуждение ощущений от игр.	
Май	Итоговые занятия и показательные упражнения	- Разминка: повторение лучших упражнений за год. - Основная часть: Итоговый комплекс: сочетание базовых упражнений (прыжки на мяче, отжимания, упражнения на пресс, равновесие); демонстрация упражнений для родителей (если предусмотрено); индивидуальные задания для каждого ребенка (с учетом его уровня подготовки); упражнения на самоконтроль (выполнение серии движений по собственному плану ребенка). - Заключение: Общий круг на мячах, релаксация, подведение итогов, похвала за активность.	«Показательное упражнение», «Награда за лучший прыжок», «Веселые старты с фитболом»

2.4 Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников

Взаимодействие инструктора по ФК (фитбол) с семьями воспитанников строится на принципах партнерства, адаптации под потребности разных групп родителей и прозрачности, что обеспечивает максимальную пользу фитбол-тренировок для здоровья и развития ребенка.

Информирование родителей как ключевая часть взаимодействия

Фитбол не ограничивается тренировками в зале — инструмент передает знания, которые родители могут использовать дома:

- Демонстрация правильной техники выполнения упражнений, чтобы родители не нанесли вред ребенку (например, при переворотах, положении спины при катании на фитболе).
- Обучение элементам фитбол-гимнастики, которые подходят для домашних занятий, учитывая время и пространство семьи.
- Разъяснение медицинских аспектов: как фитбол помогает при нарушениях осанки, плоскостопии, гиперактивности или задержках развития моторики, в какой мере регулярность занятий влияет на результат.

Форматы взаимодействия, объединяющие семью и инструктора

Инструмент использует разные каналы общения, чтобы быть доступным и информативным:

Непосредственное общение после занятий:

Это основной формат, при котором инструмент обсуждает индивидуальные особенности ребенка (улучшение координации, снижение возбудимости, прогресс в

удержании равновесия), отвечает на вопросы родителей. Особое внимание уделяется родителям детей с трудностями — инструктор не концентрируется на ошибках, а подчеркивает прогресс и дает конкретные советы.

Родительские собрания и мастер-классы:

Это встречи, где инструктор рассказывает о целях фитбола, отвечает на общие вопросы, проводит демонстрационные упражнения, позволяет родителям попробовать упражнения вместе с детьми. Особая тема таких собраний — здоровье и безопасность: разбор распространенных ошибок родителей при домашних занятиях, как справиться с страхом ребенка перед некоторыми упражнениями.

Индивидуальные консультации:

Для родителей, которые хотят получить персонализированные советы — инструмент разрабатывает индивидуальную программу домашних занятий, учитывающую особенности ребенка, возможности семьи, наличие хронических заболеваний.

Построение доверительных отношений и учет индивидуальности каждой семьи

Конфиденциальность:

Информация о прогрессе, трудностях или особенностях ребенка не разглашается третьим лицам — это особенно важно для семей, дети которых имеют ОВЗ, или тех, кто стесняется проблем с развитием.

Поддержка в трудных ситуациях:

Если ребенок не хочет ходить на занятия, имеет плохое настроение или отказывается выполнять упражнения, инструктор обсуждает причину с родителями (не только физические, но и психологические факторы — усталость, стресс, конфликты в семье) и подбирает подходящие решения, а не осуждает родителей за неудачи.

Формирование положительного отношения к физической активности

Инструктор не только тренирует детей, но и воспитывает у родителей правильное отношение к фитболу как к неотъемлемой части здорового образа жизни для всей семьи: папки-передвижки по теме, индивидуальные консультации и т.д.

2.5 Мониторинг физического развития детей по фитболу

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

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, 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. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- ☐ 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- ☐ 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- ☐ 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- ☐ 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D — ребенку предлагается скатать шарики из листа бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

A — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

B — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

C — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Таблица представлена ниже).

В сводную таблицу инструктор ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

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.

Диагностика двигательного развития

<i>ФИ РЕБЕНКА</i>	<i>ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ</i>								<i>СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ</i>											

Примечание. **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; **К** — конец курса.

3. Организационный раздел

3.1 Особенности организации игр по футболу

Организация игр по футболу в подготовительной группе (дети 6–7 лет) имеет свои специфические особенности, обусловленные физическим, когнитивным и социальным развитием дошкольников этого возраста, а также требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС ДО) к физическому развитию. Ниже основные аспекты этой работы:

1. Нормативные и возрастные рамки

Физические ограничения: Дети 6–7 лет имеют несформированную координацию, нестабильность вестибулярного аппарата, поэтому все игры адаптируются под индивидуальные возможности: не требуют чрезмерных усилий, не провоцируют переутомление. Длительность одного игрового фрагмента — 7–10 минут, общая продолжительность футбол-занятия не более 25 минут (в рамках общей утренней зарядки или физкультурного занятия).

Безопасность: Футболы подбираются по росту ребенка (расстояние от пола до паха при сидении на мяче = высота мяча). Мячи проверяются на целостность, в помещении убираются посторонние предметы, стены и углы смягчаются при необходимости.

2. Цели и задачи игр для подготовительной группы

- Развитие физических качеств: координации, ловкости, равновесия, силы мелкой и крупной моторики, выносливости.
- Формирование базовых представлений о здоровом образе жизни, правила безопасного взаимодействия с спортивным инвентарем.
- Социальное развитие: умение работать в команде, соблюдать правила игр, проявлять взаимопомощь.
- Когнитивное развитие: развитие внимания, памяти, воображения, математических представлений (счет, сравнение размеров), речи.

3. Классификация игр по функциональной направленности

Игры по футболу комбинируются с подвижными, дидактическими и сюжетными формами, адаптированными под интерес 6–7-летних детей:

Сюжетно-ролевые игры: Наиболее востребованы, так как дошкольники этого возраста ориентированы на сюжетную игру

- «Путешествие на остров»: Дети сидят на фитолах, имитируя передвижение по волнам, преодолевают препятствия, ловят «рыб» (мячики меньшего размера), перепрыгивают через «камни» (кубики).

- «Волшебный поезд»: Дети встают в колонну, держатся за пояс впереди стоящего, двигаясь на фитолах по команде ведущего («едем быстрее», «останавливаемся», «объезжаем лужи»).

Игры на равновесие и координацию: Развивают вестибулярный аппарат, готовят к школе (где требуется длительное сохранение позы)

- «Собери урожай»: Дети сидят на фитболе, наклоняются вперед, чтобы взять предметы разного размера (игрушечные фрукты) из корзины, расположенной на полу перед ними.

- «Летчики»: Дети лежат животом на фитболе, раскидывают руки в стороны, имитируя полет, сохраняют равновесие в течение 10–15 секунд.

Командные игры: Формируют социальные навыки, умение соблюдать правила

- «Передай мяч команде»: Дети делятся на две команды, выстраиваются в две шеренги. Первый ребенок передает фитбол над головой следующему, последний бежит в конец шеренги, игра продолжается, пока все не передадут мяч. Побеждает команда, закончившая первая без ошибок.

«Гонка фитболов»: Дети лежат на спине, поднимают фитбол ногами, по команде двигают его вперед до финиша, не теряя из рук.

Дидактические игры: Интегрируют физическую активность с обучением

- «Сосчитай до пяти»: Дети сидят на фитболе, при каждом счете подпрыгивают на мяче.

- «Цветной город»: Ведущий называет цвет, дети подпрыгивают на фитболе с мячом соответствующего цвета.

4. Особенности организации и методические рекомендации

Индивидуальный подход: Учитываются физическая подготовка каждого ребенка: для тех, кто плохо держит равновесие, предлагаются упрощенные

варианты игр (например, ходить по полу, держась за фитбол), для активных детей — усложненные (подпрыгивать на одной ноге, переносить дополнительные предметы на мяче).

Использование игровых мотиваций: Для удержания внимания детей 6–7 лет используются сказочные персонажи (Баба Яга, Незнайка), сюжетные повороты, поощрение (наклейки, похвала, неформальные награды).

Контроль за нагрузкой: Во время игр регулярно меняется интенсивность движений: периоды активности сменяются периодами отдыха (например, после подпрыгиваний — ходьба на фитболе в медленном темпе, дыхательные упражнения).

Адаптация под условия ДООУ: Игры могут проводиться как в спортивном зале, так и на свежем воздухе в теплое время года. Инвентарь располагается так, чтобы каждому ребенку было достаточно места для движений (не менее 1,5–2 м² на одного участника).

Подготовка к школьной адаптации: Отдельно включаются игры, развивающие статическое равновесие (сидение на фитболе во время коротких дидактических пауз, тренировка удержания правильной осанки), что помогает детям адаптироваться к длительной сидячей работе за партой.

5. Возможные риски и способы их предотвращения

Падения: Для их предотвращения не рекомендуются игры с резкими движениями на неровном полу, у детей с неустойчивой координацией игры проводятся под наблюдением воспитателя, рядом можно разложить мягкие модули.

Переутомление: Игры не проводятся сразу после еды, их длительность строго регулируется, при появлении признаков усталости (затрудненное дыхание, снижение концентрации) активность сменяется на пассивные формы.

Конфликты в командных играх: Воспитатель разъясняет правила до начала игры, контролирует соблюдение справедливости, учит детей радоваться успехам товарищей, а не только своим.

Таким образом, организация игр по фитболу в подготовительной группе направлена на всестороннее развитие ребенка, сочетая физическую активность с образовательными и социальными задачами, адаптированными к возрастным особенностям дошкольников.

3.2 Особенности организации развивающей предметно пространственной среды

Организация РППС для занятий фитболом в подготовительной группе детского сада (6–7 лет) строится с учетом специфики возраста: дети этого этапа готовятся к школе, формируют выносливость, произвольное внимание, командные навыки, тренируют координацию и равновесие, укрепляют опорно-двигательный аппарат. Среда соответствует требованиям ФГОС ДО, принципу развивающего обучения и адаптирована под задачи предшкольной подготовки.

Материальное – техническое обеспечение программы

Для занятий «фитбол – гимнастикой» в детском саду имеется физкультурный зал, необходимое оборудование и материалы.

Технические характеристики физкультурного зала

Освещение естественное	4 окна
Освещение искусственное	лампы дневного света с защитой
Уровень освещенности	норма
Наличие системы пожарной безопасности	Имеется
Наличие системы отопления	Имеется
Возможность проветривания помещения	Имеется
Поверхность пола (удобная для обработки)	Имеется
Кондиционеры	Имеется

Основные принципы РППС для фитбола

1. **Трансформируемость:** возможность быстрого переформатирования пространства для разных типов занятий (индивидуальные, парные, командные, релаксационные).
2. **Полифункциональность:** инвентарь используется не только по прямому назначению, но и для решения задач математического, речевого, творческого развития.

3. **Доступность:** дети могут самостоятельно брать, использовать и убирать инвентарь под контролем взрослого.
4. **Безопасность:** инвентарь соответствует возрастным параметрам, не имеет дефектов, зона защищена от посторонних травмоопасных предметов.

Специфические особенности РППС для фитбола в подготовительной группе

1. Инвентарь, адаптированный под возраст

Для детей 6–7 лет подбирают фитболы диаметром 65–75 см (при сидении на мяче колени согнуты под прямым углом, стопы плотно опираются на пол, что исключает перегрузку суставов). Инвентарь дополняется специализированными элементами для усложнения занятий:

- Мячи разного размера;
- Фитболы с рельефной или жесткой поверхностью для массажа спины и стоп;
- Дополнительный инвентарь: гимнастические палки, обручи, мягкие модули, ленты, мерные ленты, карточки с заданиями, таблички для командных результатов.

2. Пространственная организация зоны для фитбола

Зона для занятий фитболом выделяется в спортивном зале:

- Основное пространство — это зона покрытая резиноподобным настилом или толстым ковролином для смягчения падений.
- На полу наносится разметка, связанная с предшкольными задачами:
- Линии, по которым дети катают фитбол, тренируя ориентацию в пространстве и скорость;
- Круги для командных игр, где каждый ребенок занимает свою позицию;
- Маркированные зоны для финиша, зоны отдыха для релаксационных упражнений.

Условия безопасности

Для подготовительной группы особенно актуально обучение детей правильному обращению с инвентарем, поэтому в РППС включаются

правила использования фитбола. Инвентарь регулярно проверяется на целостность, зона всегда освобождается от посторонних предметов.

3.3 Кадровое обеспечение реализации программы

Кадровое обеспечение программы по фитболу в детском саду должно соответствовать требованиям ФГОС ДО, санитарно-эпидемиологических норм и учитывать специфику дошкольной подготовки (для подготовительной группы, в которых фитбол чаще всего реализуется как часть образовательной программы). Структура кадровой поддержки зависит от масштаба учреждения и специфики программы (обязательная часть основной образовательной программы, дополнительное направление, коррекционная работа).

Основные участники процесса

1. Инструктор по физической культуре.

Это ключевая фигура, отвечающая за организацию и проведение занятий по фитболу.

Его обязанности:

- Разработка адаптированной программы занятий по фитболу с учетом возрастных особенностей детей подготовительной группы (6–7 лет), дошкольных задач и состояния здоровья детей;
- Подбор инвентаря, контроль его безопасности и соответствия нормативам;
- Проведение индивидуальных и групповых занятий, физкультминуток, эстафет и игровых форм работы с фитболом;
- Отслеживание физической нагрузки, предотвращение переутомления и травм, проведение разминки и заминки;
- Взаимодействие с медицинским персоналом для учета противопоказаний у отдельных детей;
- Просветительская работа с родителями: рекомендации по домашним занятиям с фитболом, консультации по вопросам физического развития детей.

Квалификационные требования:

- Высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Физическая культура для детей», «Адаптивная физическая культура» или

дополнительная профессиональная переподготовка по футболу для работы с детьми дошкольного возраста;

- Знание возрастной физиологии, психологии дошкольников, санитарных норм для организации двигательной активности;
- Опыт работы с дошкольными группами, понимание специфики формирования навыков, нужных для школы.

Для групп с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) инструктор должен иметь знание особенностей работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития и других патологий.

2. Воспитатели подготовительных групп

Воспитатели являются регулярными участниками процесса реализации программы по футболу, особенно при интеграции футбола в режимные моменты.

Их обязанности:

- Поддержка интереса детей к футболу, вовлечение в игровые и командные упражнения, закрепление правил безопасности;
- Учет индивидуальных особенностей и самочувствия детей во время занятий, своевременное информирование инструктора о негативных реакциях;

3. Медицинский персонал детского сада

Медицинский работник (врач-педиатр, медицинская сестра) обеспечивает медицинское сопровождение программы:

- Проведение предварительных осмотров детей перед началом занятий футболом, выявление противопоказаний (хронические заболевания, недавние травмы, повышенная утомляемость);
- Контроль соблюдения санитарных норм при хранении инвентаря и организации занятий;
- Консультирование инструктора по физической культуре и воспитателей по вопросам адаптации нагрузки для отдельных детей;
- Оказание первой помощи при травмах во время занятий.

4. Педагог-психолог

В работе по футболу в подготовительной группе педагог-психолог дополняет физические упражнения задачами на развитие произвольного внимания, самоконтроля и командных навыков, важных для школы:

- Разработка игровых форм работы с футболом, направленных на развитие коммуникативных навыков, устойчивости внимания и умения следовать правилам;
- Консультации для воспитателей и родителей по вопросам использования футбола для коррекции гиперактивности, тревожности у детей подготовительной группы;
- Интеграция футбола в программы психологической подготовки к школьному обучению.

Условия для эффективной работы кадров

- Регулярное повышение квалификации: для инструкторов — курсы по адаптации футбола под задачи предшкольной подготовки, работы с детьми ОВЗ; для воспитателей — семинары по интеграции двигательной активности в режимные моменты.
- Методическое обеспечение: наличие программно-методических пособий по футболу для дошкольников, схем упражнений, рекомендаций по учету индивидуальных особенностей детей.
- Материально-техническая база: возможность получения специализированного инвентаря, соответствующего возрастным параметрам детей подготовительной группы.

Пособия необходимые для занятий футбол-гимнастикой

1. Футболы различной формы и размеров (Арахис, круглые с рожками, круглые колючие, овальные медицинские);
2. Гимнастические палки (Различной длины);
3. Шведская стенка;
4. Мячи различного диаметра;
5. Мешочки с песком;
6. Ориентиры;
7. Платочки;

8. Деревянные кубики;
9. Гимнастические ленты;
10. Флажки;
11. Скакалки;
12. Обручи;
13. Музыкальная колонка.

3.4 Режим функционирования учреждения и режим дня

Для детский сад работает 12 часов (с 7:00 до 19:00). Проведение фитбола 1 раз в неделю по 30 минут на подгруппу (дети делятся на две подгруппы), т.е. на группу 1 час.

В нашем детском саду 3 подготовительные группы. Фитбол ведётся во всех трёх группах. Дети делятся на две подгруппы и занятия проводятся по 30 минут с каждой подгруппой. Занятия ведутся 1 раз в неделю в каждой группе.

День недели	Группа	Время проведения фитбола
Понедельник	1 подгруппа «Почемучки»	11.00-11.30
	2 подгруппа	15.15-15.45
Вторник	1 подгруппа «Затейники»	10.45-11.15
	2 подгруппа	16.40-17.10
Четверг	1 подгруппа «Морячки»	15.00-15.30
	2 подгруппа	16.00-16.30

Ключевые требования к режиму

- **Интенсивность нагрузки:** 30-минутное занятие для 6–7-летних соответствует санитарным нормам (не более 10 минут непрерывной интенсивной нагрузки с перерывами), не должно выходить за пределы разрешенной нагрузки для дошкольников.

- **Обработка инвентаря:** обязательная дезинфекция фитболов между группами (по требованиям Роспотребнадзора для мест проведения занятий с детьми).
- **Проветривание помещения:** 10–15 минут между занятиями для обеспечения свежего воздуха, что особенно важно при физической нагрузке.
- **Индивидуальный подход:** в графике предусмотрено время для учета противопоказаний отдельных детей (например, если ребенок не может участвовать в интенсивных упражнениях, инструктор может организовать для него адаптированные задания в боковой части зала без перегрузки расписания).

Учебный план

Группа	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год
Подготовительная По две подгруппы	1	4	36

3.5 Особенности традиционных праздников и мероприятий по фитболу

Особенности традиционных праздников и мероприятий по фитболу в подготовительной группе (6–7 лет) обусловлены возрастом детей, готовностью к школьной адаптации, потребностью в социальном взаимодействии и учетом специфики фитбол-инвентаря (безопасность, вариативность упражнений, адаптация под индивидуальные особенности детей).

Общие принципы организации праздников и мероприятий

- **Соответствие возрасту:** Упражнения адаптированы под силу, координацию и внимательность будущих первоклассников (отсутствие травмоопасных элементов, сложных комбинаций, учет разного уровня физической подготовки).
- **Безопасность:** Перед мероприятием фитболы обрабатываются дезинфицирующим средством, зал освобождается от посторонних предметов, площадка для активных упражнений достаточна (по 1 м² на ребенка).
- **Инклюзивность:** Все мероприятия адаптируются под детей с ограниченными возможностями здоровья (например, для детей с нарушением опорно-двигательного

аппарата организуются сидочные упражнения, для гиперактивных — низкоинтенсивные задания с ротацией).

- **Связь с дошкольной подготовкой:** Включают элементы, готовящие детей к школьной жизни (работа в команде, соблюдение правил, самоконтроль).

Традиционные праздники и мероприятия по футболу

1. Тематические футбол-праздники, посвященные календарным датам

Организуются в формате командных игр с футболами, адаптированных под тематику праздника:

- Праздник «Осенняя футбол-олимпиада» (октябрь)

Особенности: Игровые этапы связаны с осенней тематикой (перебрасывание «урожая» (мягких мячей) в корзину с футбола, «переправа через лужу» по футболам, расставленным на расстоянии). Включают элемент награждения медалями «За лучшую точность» или «За командную поддержку», что формирует положительную мотивацию. Учитывают, что дети уже умеют выполнять простые упражнения с футболом (катание, перебрасывание, прыжки), поэтому задания не слишком простые, но не перегруженные.

- Новогодний футбол-марафон (декабрь)

Особенности: Праздник сочетает футбол-упражнения с новогодней атрибутикой (снежки, шары). Элементы: переход от станции к станции на футболе «как на лыжах», прокатывание футбола под елкой, коллективное построение фигуры «елка» из 3 групп с футболами. Мероприятие проводится после основного утренника, чтобы не переутомить детей.

- День Защитника Отечества «Футбольные курсанты» (февраль)

Особенности: Задания имитируют военные тренировки: «пролазка через препятствие» с футболом, «передача боевого задания» (передача футбола по команде), «метание гранат» (мячей) с футбола в цель. В мероприятии участвуют и мальчики, и девочки, что формирует гендерное равенство.

- Международный женский день «Футбольные принцессы» (март)

Особенности: Задания адаптированы под интересы девочек: «передача цветов» (мягких мячей) в корзину, «прогулка по дорожке» на футболе с платочком на голове, коллективное танцевальное упражнение с футболом под музыку. Мероприятие дополняется поздравлениями мам, которые могут присоединиться к отдельным этапам.

- Выпускной фитбол-праздник «В страну знаний на фитболе» (май)

Особенности: Главный праздник подготовительной группы, посвященный окончанию детского сада. Элементы: «прыжки к знаниям» (прыжки на фитболе до стеллажа с буквами), «сбор портфеля» (прокатывание фитбола в корзину с школьными принадлежностями), коллективное упражнение «звезда» из фитболов. Завершается награждением дипломов о подготовке к школе и общим фото с фитболами.

2. Регулярные тематические мероприятия

- Фитболные дни (раз в 2 недели, дополнительные к основным занятиям)

Особенности: Мероприятия направлены на развитие конкретных навыков: координации, баланса, командной работы. Формат: 15–20 минут упражнений, 10 минут игр с фитболом. Примеры: «Фитболная азбука» (прыжки на фитболе под буквы), «Счет на фитболе» (счет во время упражнений), «Танцы с фитболом» под популярную у детей музыку.

- Фитболные соревнования внутри группы (раз в месяц)

Особенности: Адаптированы под маленькую группу (15–20 детей), поэтому нет формальных команд, участие индивидуальное или по желанию. Задания простые, но понятные детям: «Кто быстрее прокатит фитбол до стены и обратно», «Кто больше раз прыгнет на фитболе за 1 минуту», «Кто точнее перебросит фитбол в корзину». Итоги подводятся с акцентом на участие, а не на победу, чтобы не формировать завышенную конкуренцию.

- Семейный фитбол-праздник (1 раз в квартал)

Особенности: Организуется с участием родителей (или других близких взрослых: бабушек, дедушек). Элементы: совместные игры: «Переправа родитель с ребенком на фитболе», «Кто быстрее собирает пирамиду из фитболов вдвоем», «Танцевальный батл семей». Мероприятие помогает укрепить связь между детьми и семьями, знакомит родителей с особенностями физического развития ребенка в подготовительной группе.

Особенности подготовки к праздникам

- Задания подбираются с учетом расписания образовательной деятельности, чтобы не перегрузить детей интеллектуально или физически.

- Для праздников не используются сложные реквизиты, которые требуют много времени на подготовку, предпочтение отдается стандартным детсадовским реквизитам и фитболам.

- Все мероприятия сопровождаются позитивной атмосферой, положительными комментариями воспитателей, без критики в адрес детей за ошибки.

3.6 Список использованных источников

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И.
9. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
11. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

12. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

13. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

