

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 1» городского округа Самара  
РОССИЯ, 443028, г. Самара, Красноглинский район, мкр. Крутые Ключи ул.  
Крутые Ключи, д.34  
тел.:(846) 213-15-71; 8(846)2131572; e-mail: [sdo.ds1@63edu.ru](mailto:sdo.ds1@63edu.ru)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «29» августа 2025г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №1» г.о. Самара  
\_\_\_\_\_ Львова О.С.  
Приказ № 321-ОД  
от «29» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Танцы на мячах»**



**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся 4 -5 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Разработчик:  
Серяпина Татьяна Александровна,  
инструктор по физической культуре

Самара, 2025 год

## Оглавление

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебный план.....	11
3. Учебно-тематический план.....	12
4. Содержание программы.....	14
5. Воспитание .....	17
6. Ресурсное обеспечение программы.....	19
7. Список литературы и интернет-ресурсов.....	21
8. Приложение .....	22

## 1. Пояснительная записка

### *Краткая аннотация*

Оздоровительно-развивающая рабочая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Программа составлена на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой для детей дошкольного и младшего школьного возраста. «Фитбол-гимнастика» проводится на больших разноцветных мячах, что обеспечивает положительный эмоциональный фон во время физической занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. «Фитбол» («fit» - оздоровление, «ball» - мяч) - в переводе с английского, означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях. Занятия фитболом - это щадящий, но, в то же время, эффективный способ улучшения физических способностей организма. Уникальность этих занятий состоит в том, что в нем практически отсутствует ударная нагрузка на нижние конечности. В занятиях используются фитболы разного диаметра в зависимости от возраста и роста занимающихся. Фитбол является отличным, универсальным спортивным снарядом, который великолепно решает самые разные оздоровительные задачи. Занятия с фитболом дают уникальную возможность воздействовать не только на мышцы, которые участвуют в «обычных» движениях, но и на глубокие мышечные структуры, позволяющие выполнять сложно скоординированные движения, отлично тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани. Практически это единственный вид спортивных занятий, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

### **Нормативно-правовой аспект**

1.1. Нормативно-правовые основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по

проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ««Танцы на мячах» - физкультурно-спортивная.

#### ***Актуальность программы***

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются **актуальной** и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям, как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий фитбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают это вид занятий воистину привлекательным.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм. Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

#### ***Новизна программы***

Занятия по программе позволяют проявить творческие способности детей. В программе использованы игровые методики для занятий фитбол-аэробикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников.

Цель каждого занятия – не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья. В ходе занятия учащиеся 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.

### **Педагогическая целесообразность**

В данной программе применяются современные *технологии*: здоровьесберегающая, ИКТ, технология индивидуального обучения, технология группового обучения.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.

Для достижения цели решаются следующие задачи

#### ***Образовательные задачи:***

- Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол аэробикой.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

#### ***Развивающие задачи:***

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

#### ***Воспитательные задачи:***

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

## **Возраст учащихся**

Программа «Танцы на мячах» адресована учащимся ДООУ возраста 4-5 лет.

### ***Характеристика особенностей физического развития детей 4-5 лет***

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей. Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом. К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве. Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д. Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной

обидчивости на замечания. Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другим. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры, ребенок сравнивает себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

### ***Срок реализации программы***

Программа рассчитана на 1 год обучения, с сентября по май. Всего 37 часов в год.

***Формы организации деятельности:*** Наполняемость групп соответствует нормативным показателям и нормам СанПиН, не более 10-15 человек. В группы принимаются учащиеся 4-5 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность занятий в соответствии с требованиями СанПиНа.

Программа составлена так, что дает возможность зачисления в группу в течение всего года обучения по желанию родителей.

### ***Форма обучения:***

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;

### ***Методы, приемы обучения детей***

- метод наглядного восприятия (показ, демонстрация);
- метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям);
- метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный);
- метод активной импровизации;
- метод закрепления упражнения (многократные повторения музыкально-ритмических движений).

***Методы воспитания:*** мотивация, упражнение, поощрение

### ***Режим занятий:***



Занятия по программе «Танцы на мячах» проводятся один раз в неделю в спортивном зале продолжительностью 20 минут. Сентябрь является адаптационным периодом для детей, посещающих дошкольное учреждение, и поэтому в это время педагог формирует группу, знакомится с детьми и их родителями в повседневной обстановке, проводит диагностику.

## **Ожидаемые результаты**

### **Предметные:**

*Учащиеся:*

- ✓ разучат комплекс общеразвивающих упражнений в едином для группы темпе;
- ✓ научатся выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола;
- ✓ познакомятся с основными танцевальными шагами;

*Метапредметные*

*Учащиеся:*

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

*Личностные*

*Учащиеся:*

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

При реализации Программы проводится оценка физического развития через проведение тестовых диагностических заданий (2 раза в год: сентябрь, май).

Цель диагностики – оценка эффективности проводимой работы по реализации задач программы.

### **Оценочные и методические материалы.**

В ходе работы над общеобразовательной общеразвивающей программой «Танцы на мячах» использовались следующие методические пособия: учебно-методическое пособие «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и оздоровительно-развивающая программа «Фитбол-гимнастика» в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Н.Э. Власенко

## **Критерии оценки достижения планируемых результатов**

### **Высокий уровень.**

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

### **Средний уровень.**

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

### **Низкий уровень.**

Допускает ошибки при выполнении упражнений. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

## 2. Учебный план по кружковой работе «Танцы на мячах» на 2025-2026 учебный год

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний	2	2	
2	Фитбол - гимнастика <ul style="list-style-type: none"> <li>• строевая подготовка</li> <li>• удивительный мяч</li> <li>• волшебный мяч</li> </ul>	10		2 4 4
3	Фитбол – ритмика <ul style="list-style-type: none"> <li>• веселый мяч</li> <li>• танец мячей</li> </ul>	8		4 4
4	Фитбол – атлетика <ul style="list-style-type: none"> <li>• силачи</li> </ul>	4		4
5	Фитбол - коррекция <ul style="list-style-type: none"> <li>• гонка мячей</li> <li>• волшебный цветок</li> </ul>	8		4 4
6	Фитбол – игра <ul style="list-style-type: none"> <li>• играй, играй, мяч не теряй</li> <li>• королевство волшебных мячей</li> <li>• итоговое занятие</li> </ul>	5		2 2 1
	<b>Итого часов</b>	<b>37</b>	<b>2</b>	<b>35</b>

Календарный учебный график смотри в приложении № 1

### Формы аттестации (контроля)

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- контрольные упражнения и диагностическое обследование детей по усвоению программы.

### 3. Учебно-тематический план

#### Учебно–тематическое планирование по кружковой работе «Танцы на мячах» на 2025-2026 учебный год

№	Наименование раздела, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретический раздел. Основа знаний. Всего: 2 часа</b>				
1	Теория	2	2		опрос – игра Входной контроль
	<b>Модуль 1. Футбол-гимнастика (общеразвивающая направленность). Всего: 10 часов</b>				
2	Строевая подготовка			2	Игра - соревнование
3	«Удивительный мяч»			4	текущий контроль, наблюдение
4	«Волшебный мяч»			4	самоконтроль
	<b>Модуль 2. Футбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Всего: 8 часов</b>				
5	«Веселый мяч»			4	Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение
6	«Танец мячей»			4	Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение. фотоотчет
	<b>Модуль 3. Футбол-атлетика (общеукрепляющая направленность). Всего: 4 часа</b>				
7	«Силачи»			4	Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение
	<b>Модуль 4. Футбол - коррекция (профилактическая направленность). Всего: 8 часов</b>				
8	«Гонка мячей»			4	Самоконтроль, текущий контроль,

					наблюдение
9	«Волшебный цветок»			4	Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение
	<b>Модуль 5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).</b> <b>Всего: 5 часов</b>				
10	«Играй, играй, мяч не теряй»			2	Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение
11	«Королевство волшебных мячей»			2	Взаимоконтроль, самоконтроль, наблюдение
12	Итоговое занятие			1	Итоговый контроль

## 4. Содержание программы

### 1. «Основы знаний» - теоретический раздел. Всего: 2 часа

«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах». «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Профилактика и предупреждение травматизма»  
Диагностика: тест на гибкость, удержание равновесия.

#### «Учебно-практический материал»

### Модуль 1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность).

Всего: 10 часов

#### ❖ Тема: «Строевая подготовка» - 2 часа

❖ Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов и с предметами. Общеразвивающие упражнения с фитболом. Упражнения в равновесии. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Базовые упражнения фитбол-аэробики. Комплексы упражнений: «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Веселый мячик».

#### ❖ Тема: «Удивительный мяч» - 4 часа

Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче без предметов;  
Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче с предметами (платочками, малыми мячами, ленточками); Общеразвивающие упражнения с фитболом; Прыжковые упражнения; Упражнения в равновесии; Упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. *Пружинные движения*: сидя на мяче (медленно). Комплекс упражнений «Кукушечка», «Людоед»; Подвижные игры: «Наши дети», «Гонка мячей». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Часики», Упражнение на релаксацию.

#### ❖ Тема: «Волшебный мяч» - 4 часа

Общеразвивающие упражнения с фитболом; прыжковые упражнения; упражнения в равновесии; упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Комплекс упражнений «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик». Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию.

### Модуль 2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Всего: 8 часов

**Тема: «Веселый мяч»- 4 часа**

Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет. Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта. Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец утят», танец «Кузнечик».

**Тема: «Танец мячей» - 4 часа**

Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March (марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги врозь-ноги вместе). Комплекс упражнений «Веселый мячик». Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь». Дыхательная гимнастика «Насос». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.

**Модуль 3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность).**

**Всего: 4 часа**

**Тема: «Силачи»- 4 часа**

включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку. Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи»;

**Модуль 4. Фитбол – коррекция (профилактическая направленность.)**

**Всего: 8 часов**

**Тема: «Гонка мячей», 4 часа**

Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Буратино». Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина». Эстафета «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост».

Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

**Тема: «Волшебный цветок», 4 часа**

Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок». Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Веселые

кораблики». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче. Музыкально-ритмический комплекс: «Что я за птица».

### **Модуль 5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).**

**Всего: 5 часов**

**Футбол-игра** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах, творческих заданий.

**Тема: «Играй, играй, мяч не теряй». 2 часа**

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.

Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Музыкально-ритмический комплекс: «Облака».

Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Упражнение на расслабление.

Музыкально-подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Дирижер - оркестр»; эстафет – «Передай мяч».

**Тема: «Королевство волшебных мячей», 3 часа**

Выполнение упражнений футбол-аэробики. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений.

Музыкально-ритмический комплекс: «Крылатые качели».

Упражнения: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»; Подвижные игры: «Лошадка, ослик и подкова», «Цапля и лягушки».

Дыхательная гимнастика. Упражнение на расслабление.

Итоговое занятие. Музыкально-ритмический комплекс: «Крылатые качели».



## 5. Воспитание

Воспитание в образовательном пространстве Российской Федерации рассматривается как стратегический общенациональный приоритет. Одной из задач развития дополнительного образования детей, в соответствии с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года», является «организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства, а также формирование у детей и молодежи общероссийской гражданской идентичности, патриотизма и гражданской ответственности».

**Цель воспитательной работы:** содействовать формированию у ребенка личностной позиции наследника традиций и культуры, защитника Отечества и творца (созидателя), ответственного за будущее своей страны.

### **Задачи:**

1. Создать условия для организации практической деятельности воспитанников по формированию патриотического поведения и проявлению положительных эмоций в музыкально-спортивных мероприятиях.
2. Воспитывать нравственно-волевые черты личности через стимуляцию детской активности, формирование физических качеств, двигательных навыков и умений.
3. Создать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера.
4. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей.
5. Формировать у воспитанников чувство патриотизма на основе развития чувства гордости за свою семью, группу, детский сад, город, страну.
6. Воспитывать чувство собственного достоинства у ребенка как представителя своего народа.

### **Методы воспитания:**

метод убеждения, метод положительного примера (педагога, родителей, детей), метод упражнений, метод переключения деятельности, метод развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании, методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

**Формы работы:** специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые,

подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, праздники, досуги, веселые старты и эстафеты, проектная деятельность, работа с родителями.

**Работа с родителями или законными представителями** осуществляется в форме:

- родительских собраний;
- открытых занятий;
- совместных оздоровительных мероприятий;
- консультаций в групповом чате группы;
- анкетирования, опросов, собеседований.

**Диагностика результатов** воспитательной работы осуществляется с помощью:

- педагогического наблюдения;
- оценки проектов педагогом, родителями, сверстниками;
- отзывов, интервью, материалов рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, отзывы других участников мероприятий и др.).

Наибольший воспитательный эффект оказывают спортивные праздники и развлечения. А если праздники проходят еще и с привлечением родителей, то они становятся активной формой совместной работы, которая помогает укреплять внутрисемейные отношения. Такие мероприятия формируют потребность в физической культуре у всей семьи, развивают у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержку и настойчивость, честность в отношениях со сверстниками, создают эмоциональный положительный настрой. Ведь важно то, что в нравственно-патриотическом воспитании огромное значение имеет пример взрослых. Поэтому в нашем детском саду традиционно проводятся спортивные праздники и соревнования с родителями, приурочивая их к важным событиям нашей страны.

Календарный план воспитательной работы смотри в приложении № 2

## **6. Ресурсное обеспечение программы.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации адаптивной программы «Антигравитационная йога», необходимо подготовить:

- Акробатическое полотно (гамак);
- Гимнастические коврики – по числу детей;
- Гимнастические маты;
- Предметные картинки (в соответствии с названием поз);
- Схематические картинки выполнения поз;
- Платочки, ленточки, массажные мячи, мелкие предметы (для игры, направленной на профилактику плоскостопия);
- Аудиозаписи со звуками природы для выполнения заключительной части, поз на расслабление.

**Кадровое обеспечение:** Серяпина Татьяна Александровна – инструктор по физической культуре

### **Алгоритм учебного занятия:**

- В настоящее время за основу построения занятия принято деление его на три части: *подготовительную, основную и заключительную*.

Продолжительность частей занятия может быть разная: подготовительная часть может составлять 15 - 20%, основная - 75 - 80%, а заключительная - 5 -10% от общего времени занятия. Распределение времени частей занятия зависит, прежде всего, от основных задач, а также специфики выбранных упражнений, типа занятия, особенностей занимающихся и других факторов.

При построении занятия по фитбол-аэробике наиболее важным считается *определение цели*, которая реализуется путем *постановки конкретных задач*.

#### ***Подготовительная часть занятий по фитболу***

В соответствии с общепринятым положением теории и методики физического воспитания, в подготовительной части занятий по фитбол-аэробике решаются определенные задачи.

*Задачи подготовительной части занятий:*

- подготовка центральной нервной системы (ЦНС), вегетативных функций организма занимающихся к работе в основной части занятия;
- разогревание мышц, связок, суставов и подготовка их к выполнению предстоящих упражнений;
- создание благоприятного, положительного фона.

Для решения поставленных задач подбираются *средства*:

строевые упражнения, ОРУ, сидя на мяче без предметов и с предметами, с фитболом; танцевальные шаги, ритмические танцы; базовые шаги фитбол-аэробики.

### ***Основная часть занятия.***

В основной части занятия решаются основные педагогические (образовательные, оздоровительные, воспитательные) задачи:

- формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- обучение новым элементам, связкам, танцам, композициям;
- повторение и совершенствование пройденного материала;
- развитие двигательных способностей.

В основную часть занятий могут входить различные *средства фитбол-аэробики*: шаги, связки, исходные положения на мячах; комплексы упражнений фитбол-аэробики; упражнения на развитие силы, выносливости, гибкости, ловкости; акробатические упражнения с фитболом; эстафеты и музыкально-подвижные игры высокой интенсивности.

### ***Заключительная часть занятия по фитбол-аэробике.***

В этой части осуществляется завершение занятия, подводятся итоги, обеспечивается плавное, целенаправленное снижение физической и эмоциональной активности занимающихся, происходит восстановление сил. Задачи:

- постепенное снижение физической и психологической и эмоциональной нагрузки.
- подведение итогов занятия.

К *средствам заключительной части занятия* относятся: успокаивающие упражнения; отвлекающие упражнения; упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния занимающихся.

К *успокаивающим упражнениям* относятся упражнения в расслаблении (посегментные расслабления, различные встряхивания, массирующие движения), приемы самомассажа, элементы релаксации, дыхательные упражнения и упражнения на растягивание различных групп мышц.

Упражнения на растягивания могут выполняться в динамическом и статическом режиме (стретчинг). *Отвлекающие упражнения* включают позы йоги (асаны), приемы психорегулирующей тренировки, упражнения «типа задания» и игры на внимание, музыкальные и творческие задания. Здесь также могут использоваться упражнения на формирование и закрепление осанки, профилактику плоскостопия, упражнения пальчиковой гимнастики. *Упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния.* Это несложные танцевальные упражнения, любившиеся детям, различные

упражнения, направленные на согласование движений с музыкой (с хлопками, притопами и др.), с речитативами, песней, а также упражнения «типа задания», музыкальные, подвижные игры малой интенсивности и игры на внимание.

## **7. Список литературы и интернет-ресурсов**

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитболаэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986

## 8. Приложение № 1

### Календарный учебный график

№	Месяц	Дата проведения	Время проведения	Кол-во часов	Тема занятий	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
Теоретический раздел. Основа знаний. Всего: 2 часа								
1	сентябрь	04.09.2025	17:40-18:00	1	«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах» «Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе»; «Профилактика и предупреждение травматизма» <u>Диагностика:</u> тест на гибкость, удержание равновесия:	очная	Спортивный зал	опрос – игра  входной контроль
2		11.09.2025	17:40-18:00	1				
Модуль 1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность). Всего: 10 часов								

3	сентябрь	18.09.2025		1	<b>Тема: «Строевая подготовка» - 2 часа</b> Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче ноги вместе без предметов: основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения, прыжки, бег.	очная	Спортивный зал	игра-соревнование
4		25.09.2025		1				
5		02.10.2025		1				
6	09.10.2025	1	<b>Пружинные движения:</b> сидя на мяче (медленно и быстро). Комплекс упражнений «Часики», «Ку-ку». Подвижные игры: «Второй-лишний», «Припев-куплет» Дыхательная гимнастика «Насос», «Гуси шипят». Упражнение на релаксацию.	самоконтроль				
7	16.10.2025	1						
8	23.10.2025	1						
9	ноябрь	30.10.2025		1	<b>Тема: «Волшебный мяч» - 4 часа</b> Общеразвивающие упражнения с футболом; прыжковые упражнения; упражнения в равновесии; упражнения, направленные на развитие силы; гибкости; базовые упражнения футбол-аэробики: основные исходные положения: сидя на мяче, лежа животом на мяче; упор, стоя на мяче. Комплекс упражнений: «Кукушечка», «Ушастый нянь», «Веселый мячик»; Подвижные игры: «День-ночь», «Рука, нога, живот, спина». Дыхательная гимнастика «Часики». Упражнение на релаксацию. Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.			Фотоотчет. Текущий контроль, наблюдение
10		06.11.2025		1				
11		13.11.2025		1				
12		20.11.2025		1				

**Модуль 2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность). Всего: 8 часов**

13	декабрь	27.11.2025		1	<b>Тема: «Веселый мяч» - 4 часа</b> Закрепление правильной посадки на мяче.			Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение
14		04.12.2025		1	Упражнение типа потягивания. Упражнения для профилактики нарушений осанки. Специальные упражнения для согласования с музыкой: ходьба на каждый счет и через счет.			
15		11.12.2025		1	Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.			
16		18.12.2025		1	Сочетание ходьбы с хлопками. Выполнение хлопков с различным ритмическим рисунком. Танцевальные шаги. Ритмические танцы: «Танец-утят», танец «Кузнечик».			
17	Январь	25.12.2025		1	<b>Тема: «Танец мячей» - 4 часа</b> Базовые упражнения фитбол-аэробики и их связки. March			Самоконтроль, текущий контроль, наблюдение. фотоотчет
18		16.01.2026		1	(марш); step-touch (приставной шаг); jumping jack (прыжок ноги			
19		22.01.2026		1	врозь-ноги вместе).			
20		29.01.2026		1	Комплекс упражнений «Веселый мячик», «Чунга-чагнга» Подвижные игры: «Зима и лето», «День и ночь». Дыхательная гимнастика «Насос». Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. Упражнение на релаксацию.			

**Модуль 3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность). Всего: 4 часа**



21 22  23 24	февраль	05.02.2026 12.02.2026  19.02.2026 26.02.2026		1 1  1 1	<p><b>Тема: «Силачи».</b></p> <p>Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи»;</p> <p>Подвижные игры: «Поменяйтесь местами», «Воробей и орел»; Дыхательная гимнастика «Ветер», «Воздушный шар»; Упражнение на развитие выносливости; Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней;</p> <p>Упражнение на расслабление «Качаемся»; Упражнение на расслабление «Звезда».</p> <p>Подвижные игры: «Зайцы и волк», «Бармалей и куклы». Тучи и солнышко.</p>			Текущий контроль, наблюдение
<p align="center"><b>Модуль 4. Футбол – коррекция (профилактическая направленность). Всего: 8 часов</b></p>								
25 26  27 28	март	05.03.2026 12.03.2026  19.03.2026 26.03.2026		1 1  1 1	<p><b>Тема: «Гонка мячей», 4 часа</b></p> <p>Упражнения на формирования правильной осанки.</p> <p>Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Буратино»</p> <p>Подвижные игры: «Гонка мячей», «Рука, нога, живот, спина».</p> <p>Эстафета «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост».</p> <p>Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.</p> <p>Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.</p>			Текущий контроль, наблюдение

29 30  31 32	апрель	02.04.2026 09.04.2026  16.04.2026 23.04.2026			<b>Тема: «Волшебный цветок», 4 часа</b> Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения для профилактики плоскостопия. Комплекс упражнений фитбол-аэробики: «Волшебный цветок». Творческие игровые задания: «Ай, да я!», «Веселые кораблики». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию. Упражнения пальчиковой гимнастики, упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче. Музыкально-ритмический комплекс: «Что я за птица».	очная	Спортивный зал	Текущий контроль, наблюдение			
<b>Модуль 5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность). Всего: 5 часов</b>											
33   34		апрель   май	30.04.2026   07.05.2026			<b>Тема: «Играй, играй, мяч не теряй», 2 часа</b> Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Музыкально-ритмический комплекс: «Облака». Дыхательная гимнастика «Гуси шипят». Упражнение на расслабление. Музыкально-подвижные игры: «Музыкальные змейки», «Дирижер - оркестр»; эстафет – «Передай мяч».			очная	Спортивный зал	Текущий контроль, наблюдение

35	май	14.05.2026			<p><i>Тема: «Королевство волшебных мячей», 3 часа</i></p> <p>Выполнение упражнений фитбол-аэробики.</p> <p>Упражнения на развития ловкости, ориентировка в пространстве и координация движений. Музыкально-ритмический комплекс: «Крылатые качели».</p> <p>Упражнения: «Кап-кап-кап», «Людоед», «Веселый мячик», «Волшебный цветок»;</p> <p>Подвижные игры: «Лошадка, ослик и подкова», «Цапля и лягушки». Дыхательная гимнастика.</p> <p>Упражнение на расслабление.</p> <p>Итоговое занятие. Музыкально-ритмический комплекс: «Крылатые качели».</p>	очная	Спортивный зал	<p>Взаимоконтроль, самоконтроль, наблюдение</p> <p>Итоговый контроль</p>
36		21.05.2026						
37		28.05.2026						

## Приложение № 2

### Календарный план воспитательной работы

№	Название события, мероприятия	Месяц	Форма работы	Практический результат и информационный продукт
1	День здоровья «Будьте здоровы!»	Декабрь	Совместное мероприятие с родителями. Подготовка сценария	Фотоотчет в группе ВК
2	«Зимние забавы»	Январь	Спортивный досуг. Подготовка сценария	Фотоотчет в группе ВК
3	День защитника Отечества: <i>«Я б в военные пошел, пусть меня научат»</i>	Февраль	Спортивный праздник. Подготовка сценария	Фотоотчет в группе ВК
4	«Эх, Масленица!»	Март	Спортивный досуг. Подготовка сценария	Фотоотчет в группе ВК
5	День космонавтики: <i>«Путешествие по планетам»</i>	Апрель	Спортивное развлечение	Грамота

## Приложение № 3

### Фитбол - игры

#### **ЗАЙЦЫ И ВОЛК**

Мячи врасыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, на зеленый на лужок, травку щиплют, кушают, осторожно слушают: Не идет ли волк? Инструктор кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик мяч.

#### **БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ.**

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята, любим бегать и играть.*

*Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

#### **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.

### **НАЙДИ СВОЙ МЯЧ.**

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, делают 6—8 шагов от мяча, закрывают глаза, поворачиваются 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.

### **ТУЧИ И СОЛНЫШКО**

Инструктор выбирает мяч - «солнышко», а все остальные — мячи - «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Инструктор говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем». «Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от тучек, увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

### **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». Инструктор 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.*

*Новою подковкой звонко ударял,*

*И свою подковку где-то потерял.*

### **ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ**

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.

### **Приложение № 4**

#### **Музыкально – ритмический комплекс «БЕЛЫЕ КОРАБЛИКИ»**

Слова Л. Яхнина Музыка В. Шайцкого

1.Белые кораблики, белые кораблики	Сидя на мяче. Поднимать медленно одну руку и опустить ее, затем другую и опустить
По небу плывут,	Покачивание свободными мягкими руками над головой
Белые кораблики, белые кораблики	Повторить движение первой фразы
Дождики везут. (Проигрыш.)	Перейти в положение стоя на коленях.
2.Пристани корабликам, пристани корабликам	Выполнить наклон вперед, откатив мяч вперед как можно дальше, вернуться в исходное положение
В небе не нужны	Прокатить мяч вокруг себя по часовой стрелке.
Пристают кораблики, пристаю кораблики	Прокатить мяч против часовой стрелки.
В маковке сосною (Проигрыш)	Перейти в положение сидя на мяче
3.Все плывут кораблики, Все плывут кораблики	Руки свободно опущены вниз. «Рисовать восьмерку» кистью правой руки, затем левой.
К нам издалека.	Развести руки ладонями вверх вперед, в стороны, вниз.
Белые кораблики, белые кораблики,	Повторить движения предыдущей фразы.
Эти облака. (Проигрыш)	Покачивание рук над головой. Медленно опустить на слова «это облака».

<b>ЧУНГА-ЧАНГА</b> (Из мультфильма «Катерок») Слова Ю.Энтина Музыка В. Шаинского	
<b>1.</b> Чунга-Чанга – синий небосвод, Чунга-Чанга – лето круглый год.	Сидя на мяче, наклоны вправо, вытягивая напряженные руки с разведенными пальцами вверх, сесть прямо.
Чунга-Чанга – весело живет	То же влево
Чунга чага – песенку поем!	Повторить движения вправо и влево.
<b>Припев:</b> Чудо-остров, чудо-остров, Жить на нем легко и просто, Жить на нем легко и просто, Чунга-Чанга!	Делать поскоки с ноги на ногу, мяч держать перед грудью.

<b>ЧТО Я ЗА ПТИЦА?</b> Музыка Г. Гладкова	
Сидя на мяче, активная ходьба на месте с одновременным подниманием и опусканием выпрямленных рук, кисти при этом сжимаются в кулак в ритм слогов.	
Что я за птица? А почему? А почему? Плохо на свете, плохо на свете Жить одному, Жить одному.	На каждое слово с акцентом развести одновременно руки и ноги в стороны и с хлопком руки и ноги в стороны и с хлопком соединить руки и ноги вместе (выполнить восемь раз).
<b>1.</b> Помню-помню, помню-помню	Сидя на мяче. Руки на поясе, вытянуть

Птицами считают	одновременно правую руку и правую ногу. Вернуться в исходное положение
Только тех, только тех	То же левой рукой и левой ногой.
Которые летают. Птицами, птицами Птицами считают.	«Маленькие крылышки» согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание предплечий.
<b>2.</b> Знаю-знаю, знаю-знаю, Птичек узнаю,	Наклоны вперед, касаясь двумя руками правой ноги.
Потому что, потому что Птички песенки поют.	То же, к левой ноге.
Только тех, которые поют. Птицами, птицами всюду признают.	«Большие крылья». Выполнить маховые движения руками.
<b>Припев</b>	Так же, как в первом куплете
<b>3.</b> Птички-птички, птички-птички	Вращение кистей рук перед грудью.
Песенки поют, Птички – птички, птички-птички	Одновременное вращение кистей рук с наклоном туловища вперед и вернуться в исходное положение.
Даже гнезда вьют. Птички, птички Песенки поют Гнезда вьют, гнезда вьют, Даже гнезда вьют.	«Маленькие крылышки», согнуть руки в локтях, прижать кисти к плечам, поднимание и опускание надплечий.
<b>Припев</b>	Такой же, как в первом куплете.
<b>4.</b> Знаю-знаю, знаю-знаю, Птицами зовут Которые летают	Медленные круговые движения руками «Маленькие крылышки» Вращение кистями рук перед грудью

Которые поют, Несут яички, гнезда вьют, Вот это самое, вот это самое которое Птицами зовут, птицами зовут.	«Большие крылышки».
<b>ОБЛАКА</b> Слова С. Козлова Музыка В Шаинского	
1.Мимо белого яблока луны	Идя на мяче. Вытянуть руки вперед ладонями вверх.

Мимо красного яблока заката	Поднять руки вверх над головой. Вытянуть руки в стороны ладонями вверх, опустить
Облака из неведомой страны К нам спешат и опять бегут куда-то.	Сделать медленный круг руками на всю музыкальную фразу.
<b>Припев</b>	
Облака, Белогривые лошадки, Облака Скачут, скачут бз оглядки	Сидя на мяче и вибрируя. Активный быстрый круг перед собой – «лошадки скачут» - сгибание кистей вытянутых вперед рук.
Не глядите вы Пожалуйста, Свысока, А по небу прокатите нас, Облака!	Активный быстрый круг перед собой
2. Мы помчимся в заоблачную даль Мимо гаснущих звезд на небосклоне,	«Ножницеобразные» движения, вытянутыми вперед руками вверх-вниз, кисти при этом сжаты в кулак
К нам неслышно опустится звезда	Сидя на мяче, руки на поясе, в ритм слов подниматься на носки и опускаться на пятки.
И ромашкой останется в ладони.	Скручивание туловища вправо и влево с захлестыванием руками вокруг туловища.

**КРЫЛАТЫЕ КАЧЕЛИ**  
Слова Ю. Энтина Музыка Е. Крылатова

1.В юном месяце апреле В старом парке тает снег,	Стоя на ногах, поднять мяч над головой, одновременно приподнимаясь на носки.
И веселые качели Начинают свой разбег.	Так же, как первые строчки.
Позабыто все на свете,	Отвести руки с мячом вправо, вернуться в И.П.
Сердце замерло в груди!	То же сделать влево.
Только небо, только ветер,	Поворот вправо на носочках, держа мяч перед грудью.
Только радость впереди!	Поворот влево.
(Проигрыш)	Принять положение, сидя на мяче, руки свободно опущены.

Припев: Взмывая выше ели, Не ведая преград, Крылатые качели Летят, летят, летят!	Покачивание на мяче, одновременно выполняя руками движения впереди-назад с перекатами ног с носка на пятку. С каждым движением рук вперед амплитуда движения увеличивается.
2. Детство кончиться когда-то,	Сидя на мяче, медленно поднимать правую



	руку.
Ведь оно не навсегда.	Тоже левой рукой.
Станут взрослыми ребята, Разлетятся, кто куда.	Повторить правой, а затем левой рукой.
А пока мы только дети, Нам расти еще, расти	Повороты туловища вправо-влево, руки опущены вниз.
Только небо, только ветер, Только радость впереди!	Медленное движение руками вперед, вверх, через стороны вниз.
<i>(Проигрыш)</i>	Повторить предыдущие движение.
<b>Припев</b>	Такой же, как в первом куплете. Перейти в положение стоя на ногах, мяч перед грудью. Поднять руки с мячом вверх.
<b>3. Шар земной быстрее кружиться</b>	Вернуться в И.П.
От весенней кутерьмы. И поют над нами птицы,	Повторить движения.
И поем, как птицы, мы. Позабыто все на свете, Сердце замерло в груди! Только небо, только ветер, Только радость впереди!	Балансировка на мяче, руки в стороны
<b>Припев</b>	Так ж, как в первом куплете.

### Музыкально – ритмический комплекс «БУРАТИНО!»

Слова Ю.Энтин Музыка А. Рыбников

<p>Кто с доброй сказкой входит в дом? (Проигрыш.) Кто с детства каждому знаком? (Проигрыш) Кто не ученый, не поэт, А покори́л весь белый свет? Кого повсюду узнают? Скажите, как его зовут? Бу-ра-ти-но! (Проигрыш.) 2. На голове его колпак, (Проигрыш.) Но околпачен будет враг. Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез. Он очень скоро будет тут. Скажите, как его зовут? Он окружен людской молвой, (Проигрыш.) Он не игрушка, он живой! (Проигрыш.) В его руках от счастья</p>	<p>Покачиваясь, сидя на мяче, вытянуть правую руку вперед ладонью вперед, поставить ее на колено, затем то же проделать левой. Поставив обе руки на колени, сделать движение плеча́ми вперед-назад («цыганочка»).</p> <p>Вытянуть правую руку с разведенными пальцами и правую ногу (носок на себя), то же левой рукой-ногой. Так же, как первый.</p> <p>Одновременное вытягивание напряженных рук и ног в стороны (выполнить шесть раз).</p> <p>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).</p> <p>Обойти мяч вокруг по часовой стрелке, придерживая правой рукой, вернуться в положение сидя на мяч, руки на коленях.</p> <p>Правую руку на затылок, вернуть обратно, затем то же левой.</p> <p>Движение надплечий вверх-вниз поочередно. Выполнить, как в предыдущей фразе.</p> <p>Поворот туловища вправо, влево, прямо,</p>
--	--

<p>ключ, И потому он так везуч. Все песенки о нем поют! Скажите, как его зовут?.. — Бу-ра-и-но! (Проигрыш.)</p>	<p>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.</p>
---	---

### **Музыкально – подвижные игры**

<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Эхо»:</b> Цель: упражнять в восприятии метрической пульсации, сильной и слабой доли. Педагог показывает движения детям, дети повторяют: • Четыре хлопка на каждый счёт; • Один хлопок на два счёта и ещё один хлопок на два; • Четыре хлопка на каждый счёт; • Один хлопок, и держать ладони вместе на четыре. Задания можно менять по очерёдности</p>	<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Тихо - громко»:</b> Цель: 1- развивать динамическое восприятие музыки. 2- реагировать на изменение динамики (соотносить величину и громкость). Дети сидят на мячах в кругу, или в шеренге, или в колонне. Движение - прыжки на месте, в движении. Если музыка звучит громко – дети расходятся (прыжки на мячах по разным дорожкам), музыка звучит тихо – дети смыкаются (прыжки в круг).</p>
<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Передай мяч»:</b> Цель: развивать творчество детей. Дети стоят свободно. Звучит музыка, ребёнок с фитбол-мячом выполняет движение. В конце музыкальной фразы передаёт мяч другому.</p>	<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Ай, да я!»:</b> Цель: развивать творчество детей (передача характера движений в соответствии с музыкой) Построение в кругу. Водящий в центре круга демонстрирует танцевальные движения под музыку с мячом. Все дети хлопают. С окончанием музыки, водящий говорит: «Ай, да я!» и, указывая на любого, спрашивает: «А ты?». Следующим водящим может стать тот, на кого указал водящий или любой ребёнок по желанию.</p>
<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Музыкальные змейки»:</b> Цель: развивать музыкально – ритмический слух, внимание, умение действовать в коллективе. Все играющие делятся на две или три группы, построенные в колонны в определённом месте зала сидя на фитбол мячах. Каждая колонна детей выбирает себе определённую мелодию. Как только зазвучала одна из мелодий колонна, выбравшая её, должна двигаться по залу в любом направлении за впереди</p>	<p><b>Музыкально – подвижная игра</b> <b>«Дирижёр - оркестр»:</b> Цель: развивать музыкально – ритмический слух, внимание. Фитбол - мячи расположены по кругу, по числу играющих без одного. Все играющие сидят на фитбол - мячах, дирижёр – в центре, в руках у него погремушка (бубен, свисток, треугольник) Под музыку все играющие идут по кругу в ритме музыки, вдруг в «оркестр» вступает дирижёр. Он играет погремушкой в такт музыки. Играющие стараются дойти до мяча</p>

<p>стоящим, выполняя движения. Но вдруг зазвучала другая мелодия - так действует следующая команда, а первая останавливается в любой позе с прямой спиной. Действия третьей команды аналогичны. Вот звучит другая музыка, не выбранная командами или сигнал руководителя: «На свои места!» и тогда все бегут, садятся на фитболы и строятся в колонну на своё первоначальное место. Какая колонна построится раньше и не ошибётся при узнавании своей мелодии, та и выигрывает</p>	<p>и занять его, дирижёр также занимает свободный мяч. Игрок, оставшийся без места, становится дирижёром. (или выходит из игры).</p>
--	--