

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 13 КИРОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

400067, г. Волгоград, ул. им. Козака, 7а телефон 8 (8442) 44-48-97 E-mail: dou13@volgadmin.ru
ИНН 3447014619 КПП 344701001 ОГРН 1023404292053 ОКАТО 18401370000

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
МОУ детского сада № 13
протокол № 1
от « 31 » 08 2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МОУ детского сада №13

С. Е. Трафимова
Вводится в действие приказом
№ 183 от 21 08 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая
ПРОГРАММА
платных образовательных услуг
художественной направленности
«Весёлый кенгурёнок»
на 2023-2024 учебный год**

Программу разработала
Педагог дополнительного образования
Пашкова С.Д.

Пояснительная записка

Программа «Веселый кенгуренок» для детей с ОВЗ старшего дошкольного возраста составлена и разработана на основе программ и пособий: Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»; А.А. Потапчук, М.Д. Дидур «Осанка и физическое развитие детей».

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по футбол – аэробике для детей дошкольного и младшего дошкольного возраста. Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах». Стрельникова А.Н. «Дыхательная гимнастика».

Направленность

Программа «Веселый кенгуренок» направлена на развитие двигательных навыков и качеств, содействует развитию нервной системы и организма ребенка в целом. Программа позволяет учесть весь комплекс проблем развития дошкольников, активизирует сенсомоторное развитие, формирование осанки. Данная программа создана с учетом физиологии и этапов развития детского организма.

Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. Это касается в первую очередь нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Как показывает статистика, до 60% детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья.

В нашем детском саду ведётся оздоровительно-профилактическая работа, которая направлена на закаливание и оздоровление всего организма. На занятиях по физкультуре с успехом используется различное спортивное оборудование (мячи, палки, мешочки), но практически совсем не используется футбол. Чаще всего футбольные мячи берут только для проведения эстафет и соревнований. Всё что дети умеют с ними делать, это только прыгать, сидя верхом, и качаться, лёжа на животе или спине. А ведь футбольные мячи являются уникальными тренажерами, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц, вестибулярного аппарата, нервной системы. Сопоставив и проанализировав все данные, изучив методику преподавания футбол-гимнастики, я решила написать данную программу для работы с детьми с ОВЗ старшего дошкольного возраста (5 – 6 лет)

Новизна

Деятельность преподавателей физической культуры обычно направлена на физическое развитие, под которым понимается формирование опорно-двигательного аппарата, основных двигательных качеств, навыков и умений.

Вторая составляющая развития ребенка – нервно-психическая – обычно отделена от первой, от движения, и отдана «на откуп» другим педагогам. Фитбол-гимнастика соединяет обе составляющие в одно целое.

Цель программы:

Развитие физических качеств и всестороннее укрепление здоровья детей, создание условий для фитбол - гимнастики.

Задачи Программы:

1. Образовательные:

1.1. Повысить уровень теоретических и практических знаний о положительном воздействии фитбол – гимнастики на организм человека у педагогов, детей и родителей.

1.2. Добиться активного и осознанного использования фитболов на занятиях и в повседневной жизни.

2. Воспитательные:

2.1. Развивать умение детей работать в группе.

2.2. Повышать интерес к совместной игре

2.3. Учить сопереживать другим детям

3. Оздоровительные:

3.1. Развить у детей общую координацию, способствовать укреплению мышечного тонуса, нервной системы, формированию правильной осанки.

3.2. Повышать эмоциональный тонус.

3.3. Формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье.

Отличительная черта программы:

Данная программа не предусматривает жесткий объём содержания образования. Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников.

Планирование и проведение занятий проходит в игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого, личностно ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Включение в программу игр с фитболами по укреплению психосоматического и психофизиологического здоровья детей, традиционных и нетрадиционных методов совместной деятельности направленных на физическое развитие и не используемых в основной образовательной программе, также считаю отличительной чертой данной образовательной программы.

Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку.

Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

1 группа -5-6 лет; 2 группа – 4-5 лет.

Сроки реализации образовательной программы октябрь- май (1 год)

Этапы реализации программы

Программа «Веселый кенгуренок» реализуется в четыре этапа:

1 этап: диагностический.

Цель: набор детей в группы, мониторинг проведения ООД ДПО на начало учебного года.

2 этап: ознакомительный

Цель: знакомство с фитболами, его свойствами.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение развивающей ООД с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения ООД ДПО на конец учебного года.

Формы и режим занятий

Ведущая форма занятий – игровая деятельность. Для полноценной работы используются презентации, беседы, картинки, схемы.

Режим: продолжительность занятия 15-20 мин., 1 раз в неделю (32 часа в год) в 1 группе - 7 детей; 2 группа - 8 детей.

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-	15.30-15.55(1 гр.)	-	15.30-15.55(2 гр.)	-

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети могут:

иметь представление:

- о способах посадки на фитбол, базовым положениям и упражнениям;
- о соблюдении правил на занятиях с фитболом.

Могут уметь:

- выполнять комплексы упражнений фитбол - гимнастики, ритмики и ритмопластики, дыхательной гимнастики, психогимнастики, игрового стретчинга;
- играть в подвижные игры с фитболами;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании.

Ожидаемый результат

- Всестороннее укрепление здоровья детей (физического и психического), формирование навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний о фитболах.
- Умение работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять упражнения и игры с фитболами самостоятельно.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Система отслеживания и оценивания результатов развивающей работы.

Цель диагностики: выявление уровня психомоторного развития и уровня сформированности основных движений (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Методы диагностики: для оценки психомоторного развития используются диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в программе обучения и воспитания в детском саду на занятиях по физкультуре.

Все полученные данные фиксируются в начале и в конце учебного года в Таблице:

Ф.И. ребенка	Психомоторное развитие.								Сформированность основных движений												
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6		
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	

Примечание. А –пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый цельный двигательный комплекс; С –пробы на зрительно-моторную координацию; D –пробы на согласованные, дифференцированные действия с предметами. 1 – ходьба; 2 –бег; 3 –прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало года; К – конец года.

По результатам диагностики определяется физический уровень развития ребенка. И осуществляется планирование и построение курса занятий.

Уровни освоения программы.

Высокий уровень. От 3,5 до 5,0 баллов

Средний уровень. От 2,5 до 3,5 баллов

Низкий уровень. От 0 до 2,5 баллов

Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Веселый кенгуренок»

Разделы программы	Количество занятий	Используемые программы	Используемые технологии
Знакомство детей с фитболом, его свойствами. Правилами работы с большим мячом.	2	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол –	Овчинникова Т. С., Потапчук А. А.

Правильная посадка, предварительное представление об упражнениях с фитболами	2	аэробике для детей дошкольного и младшего	«Двигательный игротренинг для дошкольников» методические рекомендации. Дыхательная гимнастика по А. Н. Стрельниковой .
Базовые положения при выполнении упражнений при различных исходных положениях. Дыхательные упражнения, психогимнастика	6	школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008. Шилкова И.К.,	
Упражнения на расслабление мышц, на растягивание, на динамическую координацию. Правильная осанка при различных положениях на фитболе.	6	Большев А.С. и др. «Здоровье формирующее физическое развитие. Развивающие	
Музыкально-ритмические комплексы.	6	двигательные программы для	
Сказкотерапия	4	детей 5-6 лет» -	
Сюжетное занятие	4	М.: Гуманит.	
Диагностическое занятие	2	изд. центр	
Итог	32	ВЛАДОС, 2001	

Содержание программы дополнительного образования детей

Дата	№	Тема	Программное содержание	Материал
Октябрь	1	Подбор фитбола. Правила работы с мячом.	Подобрать каждому ребенку мяч по размеру, соответствующему его росту. Повторить правила фитбол-гимнастики.	Фитболы
	2	Форма и физические свойства фитбола. Правила работы с Мячом.	Уточнить свойства фитбола, в подвижной игре «Ловишки с ленточками» развивать умение действовать слаженно, соблюдать правила игры. Железняк Н.Ч. стр.11-ОРУ стр.43-подвижная игра	Фитболы, ленты короткие
	3	Правильная посадка на фитбол; исходное положение – сидя	Продолжать повторять свойства фитбола, правильную посадку на него, развивать функцию равновесия, в игре «Попади мячом	Фитболы, конусы, мишени

		на мяче, лежа на мяче, лежа на полу.	в цель» упражнять в меткости, развивать мышцы пресса, рук. Железняк Н.Ч. стр.11-ОРУ	вертикальные (кегли)
	4	Сюжетное занятие «Веселый мячик»	Обобщить знания детей, полученные ранее. Развивать функцию равновесия, координацию движений Железняк Н.Ч. стр.11-ОРУ	Фитболы, массажные мячики, обручи, конусы
Ноябрь	5	Исходное положение – стоя с мячом, стоя на коленях, сидя на полу. Дыхательное упражнение Железняк Н.Ч. стр.21	Продолжать учить правильной посадке на фитбол, повторить различные исходные положения, развивать функцию равновесия, в игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции. Железняк Н.Ч. стр.15-ОРУ	Фитболы, скамейки, конусы, бубен
	6	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя на полу. Дыхательное упражнение Железняк Н.Ч. стр.46	Учить базовым положениям в упражнениях сидя на полу. Развивать дыхание, концентрацию и переключаемость внимания. Игра «Сбей кегли» В игре «Найди свой мяч» развивать ориентировку в пространстве. Железняк Н.Ч. стр.15-ОРУ	Фитболы, ленты длинные, обручи плоские кегли
	7	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя на мяче Дыхательное упражнение Железняк Н.Ч. стр.50	Учить базовым положениям в упражнениях сидя на мяче. Развивать дыхание, зрительную память. В подвижной игре «Зайцы и лиса» развивать быстроту, ловкость. Железняк Н.Ч. стр.15-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, конусы
	8	Сказкотерапия «Колобок»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы

			Железняк Н.Ч. стр.15-ОРУ	
Декабрь	9	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа на полу. Дыхательное упражнение дыхательная гимнастика для детей стр. 36	Учить базовым положениям в упражнениях лежа на полу. Развивать мышцы спины, живота, брюшного пресса. В подвижной игре «Бездомный заяц» развивать быстроту, скорость реакции. Железняк Н.Ч. стр.19-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, скамейки
	10	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа на мяче. Дыхательное упражнение дыхательная гимнастика для детей стр. 37(2)	Повторить базовые положения в упражнениях лежа на мяче. Развивать подвижность тазобедренных суставов, мышцы плечевого пояса. В подвижной игре «Зайцы и волк» Совершенствовать ориентировку в пространстве Железняк Н.Ч. стр.19-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, ленты длинные, скамейки, маски зайцев, маска волка
	11	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя. Дыхательное упражнение дыхательная гимнастика для детей стр. 37(3)	Повторить базовые положения в упражнениях стоя мяч в руках. Развивать координацию движений, тренировать навык прыжков, укреплять мышцы стоп и верхних конечностей. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции. Железняк Н.Ч. стр.19-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, конусы
	12	Сказкотерапия «Как Колобок по лесу гулял»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к	Фитболы, схемы-мнемотаблицы

			занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга. Укреплять мышцы ног и плечевого пояса, развивать подвижность тазобедренных суставов. Железняк Н.Ч. стр.19-ОРУ	
Январь	13	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях, приседа с мячом Дыхательное упражнение дыхательная гимнастика для детей стр. 37(4)	Повторить базовые положения в упражнениях в приседе, стоя на коленях. Укреплять мышцы брюшного пресса, ног, развивать координацию движений. В игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости Железняк Н.Ч. стр.23-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, горизонтальные мишени (обручи)
	14	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы плечевого пояса, живота, верхних конечностей. В подвижной игре «Пустое место» упражнять детей в быстроте выполнения движений в соответствии с текстом, соблюдении правил Железняк Н.Ч. стр.23-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, массажные мячики, плоские обручи
	15	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя. Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы спины, рук, плечевого пояса. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту реакции, ориентировку в пространстве. Железняк Н.Ч. стр.23-ОРУ	Фитболы, схемы упражнений, ленты длинные, бубен

	16	Сюжетное занятие «В гости к снеговикам».	Сюжетное занятие «В гости к снеговикам» Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью игр и интересного сюжета.	Фитболы, валики, скамейки, домик снеговика, костюм снеговика
Февраль	17	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Упражнения на динамическую координацию, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Развивать мышцы спины, косые мышцы живота, брюшной пресс. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	Фитболы, схемы упражнений, мешочки с песком
	18	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на полу. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа. Развивать мышцы брюшного пресса, разгибатели спины. В подвижной игре «Мячик» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового взаимодействия.	Фитболы, схемы упражнений
	19	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Развивать мышцы ног, живота, плечевого пояса. В подвижной игре «Лохматый пес» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, схемы упражнений, скамейки, конусы.
	20	Сказкотерапия «Невоспитанный мышонок»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы, конусы

Март	21	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на мяче Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа на мяче. Развивать подвижность тазобедренных суставов, укреплять мышцы спины и плечевого пояса. В подвижной игре «Мой веселый звонкий мяч» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового взаимодействия.	Фитболы, схемы упражнений,
	22	Музыкально – ритмическая композиция «Когда мои друзья со мной»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Передай мяч» развивать концентрацию и переключаемость внимания	Фитболы, конусы, скамейка
	23	Музыкально – ритмическая композиция «Кошки - мышки»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Бездомный заяц» упражнять в быстроте реакции.	Фитболы, ленты длинные, обручи, бубен
	24	Сказкотерапия «Колобок»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Апрель	25	Музыкально – ритмическая композиция «Маленький ежик»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Солнышко и дождик» развивать равновесие, командный дух	Фитболы, скамейки, бубен, массажные мячики

	26	Музыкально – ритмическая композиция «Зайки на полянке»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Заяцы и лиса» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, обручи плоские, валики, конусы
	27	Сюжетное занятие «Колобок и его друзья»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью игр, эстафет объединенных одним сюжетом	Фитболы, конусы, ленты короткие, мешочки, корзины, обручи
	28	Музыкально – ритмическая композиция «Я от тебя убегу, убегу»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В командной подвижной игре «Быстрая гусеница» упражнять детей в быстроте выполнения продвижения, не уронив мяч.	Фитболы, ленты длинные, мешочки
Май	29	Музыкально – ритмическая композиция «Ковбой»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Зайка беленький сидит» развивать равновесие, умение сохранять статическое положение тела	Фитболы, валики, бубен, массажные мячики
	30	Диагностика	Выявить уровень физического развития, психической и физической подготовленности детей за прошедший курс	Малый мяч, мишень, листы бумаги 5*5см., фитболы

		обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход. Упорядочить запись данных, сбор информации	
31	Диагностика	Выявить уровень физического развития, психической и физической подготовленности детей за прошедший курс обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход. Упорядочить запись данных, сбор информации	Малый мяч, мишень, листы бумаги 5*5см., фитболы
32	Итоговое занятие «Да здравствует, фитбол»	Доставить детям радость от процесса игры на фитболах, от знакомых упражнений, веселой музыки, от перевоплощения в игровой образ. Воспитывать чувство переживания за сверстников, умение действовать в команде	Фитболы, конусы, малые мячи, обручи, корзины

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей

Принципы, лежащие в основе программы:

- 1. Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.
- 2. Принцип систематичности и последовательности** предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот.
- 3. Принцип доступности** требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Программа реализуется через следующие формы:

<i>Форма организации занятия</i>	<i>Методы и приемы</i>	<i>ТСО, дидактико-методическое обеспечение</i>
<p>Занятие сюжетное, занятие - тренинг, занятие – сказка, ритмическое занятие, диагностическое занятие</p>	<p>Словесные (объяснение, рассказ, речевой образец, повторение, вопросы) Наглядные (показ упражнений, ритмических комплексов, схем, рисунков, мнемотаблиц, презентаций). Практические (упражнения с фитболом, подвижные игры, занимательные игры-забавы, самостоятельная работа с фитболом, самоконтроль).</p>	<p>Ноутбук, мультимедиа-проектор, телевизор, музыкальный центр. Презентации по правилам работы с фитболом, упражнениям. Методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Картотека подвижных игр для детей. Картотека упражнений по психогимнастике. Картотека упражнений Дыхательной гимнастики. Картотека упражнений на развитие динамической координации Картотека по двигательной сказкотерапии. Схемы– мнемотаблицы. Картотека музыкально – Ритмических упражнений Карточки – схемы упражнений Фитболы по количеству детей Массажные мячики по количеству детей Конусы 8 шт.</p>

На занятиях применяются разные формы работы: упражнения на ориентировку в пространстве, на перестроения, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного, психогимнастика (упражнения со сменой напряжения и расслабления), дыхательная гимнастика (упражнения на развитие дыхания), ритмика и ритмопластика (музыкально-ритмические упражнения), игры, игровой стретчинг.

Организационно-методические указания:

Структура занятий включает:

- ✓ традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе;
- ✓ основную часть – освоение общеразвивающих упражнений с фитболом;
- ✓ заключительную часть – подвижная игра и релаксация.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны, к концу года темп и количество упражнений увеличиваются.

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

При выполнении упражнений лежа на мяче следить за дыханием (не задерживать).

Выполняя на мяче упражнения лежа на животе, спине следить за положением головы и позвоночника (должны составлять одну прямую линию)

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приемы страховки и учить само страховке на занятиях с мячами

Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Во время занятия необходим контроль над физическим состоянием детей.

Следует обращать внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при которых необходимо снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

Литература

1. Н.Ч. Железняк «Занятия на тренажёрах в детском саду»
2. С. А. Хворостухина «Дыхание по Стрельниковой».
3. Н. М. Попова «Дыхательная гимнастика для детей»
4. О.В. Козырева «Лечебная физкультура»
5. «Здоровье дошкольника» №5 2012г. «Фитбол-гимнастика в детском саду»

- О. Роскошная; №4 2010 г. «Фитбол-гимнастика как средство профилактики нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста» А. Нечитайлова. №6 2010 г. «Подвижные игры с фитболом» А. Нечитайлова. «Дошкольное воспитание» №6 2011 г. «Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей»
6. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
 7. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008.
 8. Шилкова И.К., Большев А.С. и др. «Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет» - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001__