

Согласована

Педагогическим Советом ГБДОУ д/с №82
Протокол от 30.08.2017 №1



Утверждена

Приказом от 05.09.2017 №30
Заведующий ГБДОУ д/с №82
Н.С. Бужор

**Рабочая программа педагога
образовательной организации, реализующей образовательную программу дополнительного образования
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский сад №82 общеразвивающего
вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

**Платная образовательная услуга
Танцы на мячах
педагог
Печенкина Анастасия Юрьевна
2017-2018 учебный год**

Санкт-Петербург
2017

1.Целевой раздел рабочей программы

1.1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики. В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес - программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относятся **«Танцы на мячах»**. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Гимнастические мячи большого размера появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Программа разработана на основании парциальной программы Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах»

Актуальность

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Упражнения сидя на мяче, тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

Отличительные особенности программы

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях с фитболом можно комплексно

решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность.

Практически, это единственный вид, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Педагогическая целесообразность

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях футбол-гимнастикой сердечнососудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь с футболом, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Цель программы

Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Программа характеризуется большим разнообразием задач направленного воздействия на организм занимающихся.

Оздоровительно - коррекционные задачи:

- содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата;
- гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- развивать мелкую моторику рук;
- способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Образовательные задачи:

- вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий с фитболом на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные задачи:

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

2. Содержательный раздел рабочей программы

2.1. Содержание образовательной работы с детьми

Средний возраст

Месяц	Задачи	Тема занятий	Кол-во	Примечание
1-ый триместр				
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	«Путешествие вокруг света»	2	Учить правильной посадке на мяч. Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; Передача фитбола друг другу, броски фитбола; Игры с фитболом: «Догони мяч», «Мяч по кругу», «Докати мяч»
	Познакомить с комплексом фитбол-гимнастики.	«Прогулка в осеннем лесу»	2	Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу) имитация животных Сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Игры с фитболом: «Догони мяч, как лисичка». «Толкай ладонями, как зайка». «Толкай развернутой ступней, как мишка». Дыхательное упражнение «Подуй на листик»
Ноябрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	«Веселые ножки»	2	Поочередное выставление ног на пятку, вперед, в стороны, руки на фитболе. П.И. - «Островки»
		Танец	2	С фитболом в руках бег в рассыпную, бег между предметами, приседание, покачивание, переходы. «Дых упр. «Пошипи»

	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	«Озорные утята»		Муз. Ритм. Композиция «На веселых на утят, быть похожими хотят»
2-ой триместр				
Декабрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	«Путешествие на поезде»	2	Прыжки на фитболе, Перекаты с колен лицом к фитболу. Лежа на спине передача, поднимание фитбола. Упражнения для верхнего плечевого пояса. П.и. «Закати мяч». Дыхательное упражнение «чух-чух»
		«Зимняя сказка»	2	Сидя на фитболе покачивание с движением ног, ходьба на месте, не отрывая носков в разном темпе. П.И «Спрячься в сугроб». Дыхательное упражнение «Согрей ладошки»
Январь	Научить сохранению правильной тренировки равновесия и координации	«Ловкие зайчата»	2	Сидя на фитболе, упражнения с различным положением рук, наклоны вперед, к ноге, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. П.и. «Зайцы и волк». Дыхательное упражнение «Звук З»
		«К нам приехал Цирк»	2	Сидя и лежа на фитболе махи ногами, лесенка, перекаты, равновесие. Упражнения в разных и. п. П.И «Попади мячом в цель». Дыхательное упражнение «Надуй шарик»
Февраль		«Мы веселые ребята»	2	Упражнения - сидя боком к фитболу на полу, стоя в упоре на одном колени, боком к мячу. Перекаты. П.и. "Найди свой

	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными исходными положениями на фитболе	акробаты» «В мире птиц» Танец «Марыся»	2	мяч". Дыхательное упражнение «Язык трубочкой» Упражнение «Крылышки» лежа на животе на фитболе. Махи ногами из разных и.п. Наклоны к фитболу сидя на полу. Танцевальная композиция «Марыся» Дыхательное упражнение «Имитация вороны»
3-ий триместр				
Март	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	«Поиски необыкновенного цветка» «Волшебные бусы»	2 2	Ходьба, сидя на мяче, Покачивание на мяче, упражнения для мышц плечевого пояса. П.И. "Собери и назови". Дых. Упр. «Ветер» Перекаты, наклоны, выпады с мячом. П.И. "У кого длиннее бусы". Дыхательное упражнение "Сдуй бусинку"
Апрель	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом	«История про гусеничку» «Загадочная Африка»	2 2	Лежа на животе, мяч между ног перевороты и ползание. Перекаты. П.И. «Гусеница кусает хвост». Дыхательное упражнение «звук Г» Упражнения в упоре лежа на животе на фитболе, лежа спиной на фитболе. П.И. «Обезьянка за бананом». Дыхательное упражнение «Порычи, как лев»

Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	«В гости к лягушатам»	2	Прыжки на фитболе с продвижением, наклоны, упражнение сед ноги врозь, стопы на фитболе. П.И. "Цапли и лягушки". Дыхательное упражнение «звук К».
		Танец «Ква-Ква»	2	Образное выполнение упражнений под музыкальную композицию «Ква-ква». Дыхательное упражнение «Ветерок»
Всего			32	Учебных часа

Старший возраст

Месяцы	Задачи	Тема занятия	Кол-во	Примечание
1-ый триместр				
октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	«Путешествие вокруг света»	4	Комплекс упражнений с фитболом сидя на фитболе у твердой опоры. Вибрация, покачивание. Прокатывание мяча вперед, назад П.И.-«Перестрелка», «Попади в мишень». Дыхательное упражнение «Насос», «Раздувайся шар»
ноябрь	Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу). Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют	«Сказочный мир»	2	Комплекс упражнений с фитболом. П.и. «Бармалей и куклы». Дыхательное упражнение «звук А»
		Танец «Ладощка»	2	Образное выполнение упражнений под музыкально-ритмическую композицию «Ладощка» Дыхательное упражнение «Губы трубочкой», П.И. «Тучи и солнышко»

	возрастным особенностям			
2-ой триместр				
декабрь	Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.	«Цветные картинки»	2	Комплекс упражнений фитболом. П.И. «Найди свой цвет», «Прокати не задень». Дыхательное упражнение «Сдуй фантик».
	Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.	«Разноцветная игра»	2	Комплекс упражнений с фитболом Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня». П.И. «День Ночь»
январь		«Тайны океана»	2	Комплекс упражнений с фитболом. П.И. «Кит и дельфины», «Невод». Дыхательное упражнение «Имитация мотора лодки»
		«Фея моря»	2	Комплекс упражнений с фитболом Дыхательное упражнение «Ныржаем» П.И. «Морская фигура»

февраль	<p>Закреплять основные исходные положения на фитболе</p> <p>Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.</p> <p>Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.</p> <p>Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.</p>	<p>«Африка»</p> <p>Танец «Цапля»</p>	<p>2</p> <p>2</p>	<p>Комплекс упражнений с фитболом П.И. «Быстрый верблюд», «Ловкие обезьянки». Дыхательное упражнение «Звук О»</p> <p>Образное выполнение упражнений под музыкальную композицию «Цапля» Дых. Упр. «Подуй на перышко»</p>
---------	--	--------------------------------------	-------------------	---

3-ий триместр				
март	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. с использованием фитбола.	«В мире птиц»	2	Комплекс упражнений с фитболом. П.И «Бой петухов» «Цапля и лягушки». Дыхательное упражнение «Гуси шипят» Комплекс упражнений с фитболом П.И «Успей передать» Дыхательное упражнение «Как ревет бегемот?».
		«Бегемот»	2	
апрель	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Побуждать детей к	«Ловкие ковбои»	2	Комплекс упражнений с фитболами. П.И. «Лошадка, ослик и подкова», «Прокати не задень». Дыхательное упражнение «Ветерок» Образное выполнение упражнений под музыкальную композицию «Песня о разных языках». Дыхательное упражнение «Звук Ш»
		Танец «Песня о разных языках»	2	
май	проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.	Танец «Шапокляк»	2	Образное выполнение упражнений под музыкальную композицию «Лукоморье». Дыхательное упражнение «Звук З» Образное выполнение упражнений под музыкальную композицию «Кукушка». Дыхательное упражнение «Звук У»
		Танец «Колдунья»	2	
Всего			32	Учебных часа

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы дошкольного образования (во всех группах)

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей на фитболах	Наблюдение	2 раза в год	2-3 недели	18.09.17 – 06.10.17 09.04.18 – 30.04.18

Ожидаемый результат

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы детьми среднего возраста

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняет длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. С помощью инструктора выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы детьми старшего возраста.

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Эффективность занятий зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

В среднем дошкольном возрасте в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей футбол - гимнастике. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитолах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на футболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются аудиозаписи, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Ведется индивидуальный подход к каждому ребенку в процессе обучения упражнениям, для уточнения посадки на футболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

В старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сюжет «Путешествие в волшебный лес», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки.

«Фитбол-игра» предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр, эстафет, проведение сюжетных занятий, ритмических композиций, дыхательных упражнений. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого раздела расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения.

Упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность. При проведении занятий на фитболе используются игровой и соревновательный методы, что придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности, занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение.

Занятие проводится с детьми среднего и старшего возраста, один раз в неделю, по длительности в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

3.2. Максимально допустимая образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия по музыкальному развитию)

(в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13)

Учебный план ориентирован на организацию дополнительной образовательной деятельности в режиме 1 НОД в неделю. Продолжительность учебного года составляет 32 недели: с 18.09.2017 по 18.05.2018 г.

Название платной образовательной услуги	Количество НОД в неделю / год по группам		
	Средний возраст (4-5 лет)	Старший возраст (5-6 лет)	Старший возраст (6-7 лет)
Танцы на мячах	1/32	1/32	1/32
Продолжительность одного НОД (занятия)	15 минут	не более 25 минут	не более 30 минут

3.3. Создание развивающей предметно-пространственной среды

- Мячи для занятий фитбол-гимнастикой (40-55см). Для правильного подбора мяча ребенку следует сесть на мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90 гр. или чуть больше.
- Не скользкое покрытие пола
- Дополнительный инвентарь: гантели, гимнастические палки, мячи разного диаметра, ленточки малые, кегли.
- Аудиоаппаратура
- Аудиозаписи
- Гимнастические маты
- Гимнастическая стенка
- Оборудованное место для хранения фитболов

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» Парциальная программа Санкт-Петербург Детство-пресс 2016
2. Веселовская С.В., О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. 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.
4. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. - М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников программа развития. - М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
7. Крючек Е.С.Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
8. Кудра Т.А.Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
9. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий учебное пособие для воспитателей - М.: Айрис-пресс, 2008.-96
- 10.Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учрежденииТеория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
11. Лукина Г.Г.,Семенова Т.В. Профилактика нарушений осанки у детей 5-6 лет средствами фитбол-гимнастики. СПб. Научно-методических трудов. Актуальные вопросы физической культуры детей дошкольного возраста. СПб: Белл,2004.-стр.121-125.
- 12.Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь,2002.-476с.
- 13.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. - СПб.: Речь,2001.
- 14.Попова Е.Г.Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

15. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах. Оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб., Из-во РГПУ им.А.И.Герцена,2006.
16. Сайкина Е. Г. «Мой веселый, звонкий мяч» (фитбол-аэробика для детей) СПб. «Детство-пресс» Дошкольная педагогика 2005.
17. Сайкина Е.Г. «Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений»\\Теория и практика физической культуры.- 07.2004.-стр.43-46.
18. Сайкина Е. Г.,Фирилева Ж.Е.,Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. - СПб.: «Детство-Пресс»,2004-128с.
19. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры, учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
20. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений./Под ред. С.О.Филипповой. - СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
21. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1года до 14лет. М.:Новая школа,1994.

«Золотые правила» занятий на фитболе :

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
 2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
 3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь.
 4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
 5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
 6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
 7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
 8. Выполняя на мяче упражнения, лёжа на животе и лёжа на спине голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию.
 9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
 10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
 11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки .
 12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
 13. Возможно проведение комплексных занятий, когда одновременно с выполнением физических упражнений дети совершенствуют культуру речи, правильное произношение.
 14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей могут выполняться в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
- Следует обращать особое внимание на признаки физического неблагополучия ребёнка, при появлении которых необходимо снизить нагрузку или прекратить на время занятие.

