

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №1 города Белогорск»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол № 4
«15» марта 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ДС №1
Зорина Е.В.

Приказ № 96
«15» марта 2021 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
«Спортик-фитбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 9 месяцев

Возрастная категория: 5-6 лет

Форма обучения: очная

Уровень: ознакомительный

Автор:

Инструктор по физической культуре
Ерёменко Людмила Николаевна

г. Белогорск, 2021 г

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебный план	5
Содержание Программы.....	7
Календарный учебный график	12
Условия реализации Программы.....	12
Список литературы.....	12

1. Пояснительная записка.

Проблема физического развития детей является одной из наиболее актуальных и приоритетных задач дошкольного воспитания. Проблема здоровья подрастающего поколения в последнее время стала очень актуальной, так как обществу нужны творческие, гармонично развитые, активные личности. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, снижению умственной и физической активности. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниями. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев это различные направления оздоровительных видов гимнастики – ритмическая гимнастика, аэробика, фитбол, дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, йога и многое другое. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека. Научным исследованиям в области фитбола в последнее время стало придаваться большое значение, некоторые аспекты можно встретить в работах отечественных и зарубежных авторов. В то же время, несмотря на большую популярность физической культуры, ее пока нельзя назвать образом жизни каждого человека. В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления и физического развития детей, повышения уровня их физической подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни. Поэтому задача каждого неравнодушного педагога и родителя – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. И главную роль в его решении должны играть дошкольные образовательные организации. Одним из путей решения этой проблемы является развития детской гимнастики с применением фитбола и внедрение ее в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа физического развития «Спортик-фитбол» направлена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития, повышение благотворного влияния на развитие здоровья ребенка.

Нормативные правовые документы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г;
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по ДОП»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020г. №221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области»;
- Устав МАДОУ ДС №1.

Актуальность. Оптимальный двигательный режим – основа для нормального роста и гармоничного развития ребенка. Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической

потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижения этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно – оздоровительной работы.

В качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы являются занятия с использованием фитболов. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Новизна программы заключается в новом направлении в здоровьесберегающей технологии – фитбол – гимнастики, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем; систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья.

Практическая значимость. Детская фитбол-гимнастика одно из звеньев в развитии координационных способностей и функциональных сил организма у детей дошкольного возраста и , как следствие, влияет на укрепление здоровья.

Педагогическая целесообразность: Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняются здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Цель работы кружка - повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья посредством фитбол-гимнастики

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

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

Адресат программы: дети старшего дошкольного возраста. (5-6 лет)

Отличительные особенности моей программы: В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыку.

Ожидаемые результаты: занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличение интереса к занятиям физической культуры. Снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Участие воспитанников в конкурсах различных уровней, выступления с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

- развитие двигательной активности;
- ребенок овладел основными двигательными действиями;
- Совершенствование у детей координации движений и равновесия;
- наблюдается крепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- ребенок свободно переносит большую физическую нагрузку, при этом получает положительные эмоции от занятий.
- Наблюдается развитие коммуникативных навыков у детей и развиваются волевые усилия.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы обучения и воспитания детей в МАДОУ ДС №1, рассчитана на 9 месяцев.

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал;
- фитбол-мячи, ноутбук, подборка музыки;

Направленность программы: физическое развитие.

Уровень: ознакомительный.

Характеристика воспитанников: программа рассчитана на детей 5-6 лет.

Возрастные особенности детей старшего дошкольного возраста является периодом интенсивного роста и развития организма ребёнка. Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем основные движения. Происходят заметные изменения в физическом развитии детей. Развиваются ловкость и

координация движений. Дети могут удерживать равновесии, движения становятся более совершенными.

Объём и срок усвоения программы: общее количество часов – 72 часа. Продолжительность программы: 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые

Группы могут посещать одновременно до 20 человек.

Режим занятий и продолжительность: занятия проводятся 2 раза в неделю во вторую половину дня со старшей группой, продолжительность – 25 минут, количество в год – 72.

Методическое обеспечение программы:

- разработка картотеки игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- разработка сценариев развлечений и соревнований;
- участие в конкурсах;

Определение результативности:

- Медицинский осмотр педиатрами детской поликлиники.
- Открытое ООД
- Педагогическая диагностика проводится два раза в год (сентябрь, май)

Форма аттестации. Отслеживание и фиксация результатов:

№	Ф.И. ребенка	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах	Владеет техникой основных базовых шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в

соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность при выполнении упражнений.

Ранжировка успехов воспитанников:

- высокий уровень: 21-18 баллов
- средний уровень: 17-11 баллов
- низкий уровень: 10-7 баллов.

2. Учебный план

№	Тема	Всего часов	В том числе		Форма аттестации /контроля
			теоретические	практические	
1	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с футбольными мячами. Освоение первоначальных навыков.	16	2	14	Беседа, текущий мониторинг
2	Правильная осанка. Равновесие.	24	2	22	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
3	Работа группой. Упражнения на растягивание.	16	1	15	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
4	Совершенствование навыков	16	1	15	Наблюдение, беседа, текущий мониторинг
	Всего	72	6	66	

Количество учебных часов: Программа рассчитана на 72 учебных часа, из которых 6 – теоретические занятия, 66 – практические.

3. Содержание программы

Программа работы кружка «Спортсик - футбол » рассчитана на 9 месяцев и включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания футбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание футбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача футбола друг другу, броски футбола;
- игры с футболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на футболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Н а п р и м е р:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений.

Р е к о м е н д у е м ы е у п р а ж н е н и я:

- Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1–2 присели, проверили положение; 3–4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегает между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение – упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
- вернуться в исходное положение.

Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.
- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

О р г а н и з а ц и о н н о - м е т о д и ч е с к и е у к а з а н и я.

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

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение – лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение – лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи – над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение – лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.

- Исходное положение – лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения – руки за голову.

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Организационно-методические указания.

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

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

3-й этап.

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

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
- то же упражнение выполнять, сгибая руки;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено – на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом – на средней линии лопаток;
- сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
- исходное положение – то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение – то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение – в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение – то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение – то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.

- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. При обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. 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 фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат»

Далее с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, инструктор рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

4. Календарный учебный график

Учебные недели: 36 недель.

Количество учебных дней: 72 дня.

Начало реализации: 01 сентября 2021 г., окончание реализации программы: 31 мая 2022 г.
Каникулы: июнь, июль, август 2022 год.

№	месяц	День недели	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Понедельник	Диагностика	1 ч	«Мячи которые лечат»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
2		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
3		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
4		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
5		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
6		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
7		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
8		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
9	Октябрь	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Мой веселый звонкий мяч»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
10		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
11		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг

12		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
13		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
14		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
15		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
16		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
17	Ноябрь	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Люблю я прыгать и играть»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
18		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
19		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
20		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
21		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
22		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
23		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
24		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный	Наблюдение, текущий мониторинг

						зал	
25	Декабрь	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Какие разные друзья»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
26		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
27		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
28		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
29		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
30		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
31		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
32		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
33	Январь	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Фитбол-аэробика»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
34		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
35		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
36		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
37		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1	Наблюдение, текущий

						спортивный зал	мониторинг
38		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
39		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
40		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
41	Февраль	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«»Поднимаем выше груз»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
42		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
43		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
44		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
45		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
46		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
47		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
48		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
49	Март	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Интересные фигуры»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
50		Среда	Фитбол-	1 ч		МАДОУ	Наблюдение,

			гимнастика			ДС№1 спортивный зал	текущий мониторинг
51		Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
52		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
53		Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
54		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
55		Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
56		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
57	Апрель	Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч	«Цветик – семицветик из мячей»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
58		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
59		Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
60		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
61		Понедельник	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
62		Среда	Фитбол- гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг

63		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
64		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
65	Май	Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч	«Результаты на «УРА!»	МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
66		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
67		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
68		Среда	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
69		Понедельник	Фитбол-гимнастика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
70		Среда	Итоговое занятие	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
71		Понедельник	Диагностика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг
72		Среда	Диагностика	1 ч		МАДОУ ДС№1 спортивный зал	Наблюдение, текущий мониторинг

5. Условия реализации программы

1. Учебно-методическое обеспечение программы: Данная программа предусматривает сочетание традиционных (словесных, наглядных, практических) и инновационных методов обучения (проблемное изложение, репродуктивный метод и т.д. применение различных форм организации образовательного процесса фронтальных, групповых и индивидуальных форма обучения.

Примерные комплексы упражнений с фитболами, комплексы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, пальчиковая гимнастика, подвижные игры с фитболами.

2. Учебно – информационное обеспечение программы: электронные и образовательные ресурсы, информационные технологии, внутренние и внешние сетевые ресурсы. Видео и аудио сопровождение (мелодии, песни, физкультминутки, динамические паузы)

3. Материально-техническое: музыкальный центр, мячи-фитбол, мячи разных диаметров, гимнастические палки, шведская лестница, мячи-массажеры, скамейки, обручи и т. д.

Место проведения: спортивный зал.

Информационно-методические условия реализации программы:

Электронные образовательные ресурсы, сетевые ресурсы, информационные технологии:

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

6. Список литературы

Для педагогов

1. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду. М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
6. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.

Для родителей

1. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
2. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.

Для детей

1. И. Каплунова, И. Новоскольцева «Потанцуй со мной, дружок». Санкт-Петербург 2010г.