

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 481 г. Челябинска»
454003, г. Челябинск, ул. 250-летия Челябинску, 30 а,
тел. (факс): (351) 795-59-09, 795-59-08, 244-32-80, E-mail: mou481@mail.ru
ОКПО 42467166 ОГРН 1027402330680
ИНН 7447033224 КПП 744701001

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ ДС № 481
Н.П. Байрамова
Приказ № 211
от «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно – спортивной направленности

«Фитбол – гимнастика «Непоседы»

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад № 481 г. Челябинска»

Оглавление

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Нормативно - правовое обоснование программы	5
1.3. Цель и задачи реализации программы	5
1.4 Подходы и принципы к организации работы	6
1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников	7
1.6. Планируемые результаты освоения программы	8
2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	9
2.1. Особенности образовательной деятельности	9
2.2. Методика проведения образовательного процесса	13
2.3. Перспективное планирование образовательного процесса	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	20
3.1. Режим занятий	20
3.2. Объем образовательной деятельности	21
3.3. Календарно-тематический план	22
3.4 Материально-техническое оснащение	22
3.5. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса	23
Список литературы	23
Краткая презентация программы	24
Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по физической культуре «Фитбол – гимнастика «Непоседы» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска» (далее Программа) разработана творческой группой педагогических работников Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска» (далее МБДОУ) с привлечением родителей (законных представителей) воспитанников МБДОУ.

Нормативно-правовую основу для разработки Программы составили:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. № 1155;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Уставом МБДОУ «ДС № 481 г. Челябинска»

Программа спроектирована на основе методических пособий: Соломенникова Н.М. «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика»; Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Учебно – методическое пособие «Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах». Программа направлена на воспитание интереса дошкольников к физической культуре, развитие их двигательных и творческих способностей посредством фитбол-гимнастики.

В дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного, физического и эстетического развития ребенка, формируется его личность. Воспитание личности происходит с первых шагов маленького человека, с первых его слов, поступков. Именно окружающая среда откладывает в душе ребенка

отпечаток на всю жизнь. Поэтому еще в раннем возрасте ребенку необходимо создать благоприятные условия для гармоничного и всестороннего развития.

В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребёнка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представление мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей. Фитбол-гимнастика способствует общему физическому развитию ребенка, обеспечивает силу, координацию движений и другие качества необходимые для формирования умений и специфических навыков, уверенность в себе.

Доступность этого вида воспитания основывается на простых общеразвивающих упражнениях. Эффективность программы – в её разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы человека.

Занятия по программе «Фитбол – гимнастике «Непоседы» позволяют ребенку не только в увлекательной и игровой форме развивать умственные и физические способности, укреплять опорно-двигательный аппарат, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

В занятиях постоянно присутствуют музыкально-ритмические движения, ярко прослеживается взаимосвязь всех педагогических методов обучения (наглядный, словесный, практический), а игровая форма занятий, занимательность помогают без особых затруднений усвоить многие достаточно сложные движения.

Новизна данной программы по фитбол-гимнастике состоит в том, что она рассчитана на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание осознанного отношения к своему здоровью.

1.2. Нормативно - правовое обоснование программы:

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

Закон РФ от 07.05.1992г. №2300-1, ред. от 23.11.09г. (с изменениями и дополнениями, от 17.12.09г. №326-ФЗ, вступившие в силу с 02.01.10г.) «О защите прав потребителей»;

Постановление Правительства РФ от 05.07.2001г. №505 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг в сфере дошкольного и общего образования» (с изменениями);

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;

Постановление администрации города Нижневартовска от 27.03.2013 №549 «О взаимодействии структурных подразделений администрации города при установлении тарифов на услуги и работы, предоставляемые и выполняемыми муниципальными предприятиями и учреждениями

1.3. Цель и задачи реализации Программы

Цель: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Задачи:

1. Укрепление здоровья

- Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Содействует профилактике плоскостопия;

- Содействует развитию, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей

- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Развитие творческих способностей

- Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
- Формирует навыки самостоятельного движения под музыку;
- Воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.

1.4 Подходы и принципы к организации работы

Программа разработана с учётом принципов:

- Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты
- Систематичность. Все занятия происходят регулярно. Повышение возможностей организма происходит только при повторных нагрузках, которые углубляют эти изменения и способствуют более важным перестройкам в организме.
- Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.
- Наглядность. Это показ руководителем определенных упражнений и использование различных шапочек и спортивного инвентаря.
- Доступность. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
- Закрепление навыков. Это выполнение упражнений на повторных занятиях и в домашних условиях.
- Индивидуализация. Индивидуальный учет способностей каждого ребенка.

Подходы:

Деятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательного процесса (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, А.В. Запорожец, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов и др.), который предполагает, что деятельность всегда субъективна, поскольку ее строит сам ребенок: ставит задачу, ищет способы и средства достижения цели и т.п. В дошкольном возрасте реализация деятельностного подхода имеет свою специфику - ребенок развивается только в развивающейся деятельности, поэтому основное внимание педагога направляется не столько на достижение результата, сколько на организацию самого процесса, деятельности, который для самого ребенка имеет самоценное значение, и характеризуется многократными пробующими действиями с целью нахождения решения, что приносит ему большое эмоциональное удовлетворение и формирует новые познавательные мотивы.

1.5. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

У детей четвертого года высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация. Осваиваются основные движения, обнаруживается стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть). Начинают развиваться физические качества (скоростно-силовые, координация, гибкость).

На пятом году навыки владения своим телом у ребенка становятся более точными. Детям доступны уже прыжки, перепрыгивания через небольшие препятствия, они лучше справляются с бросанием и ловлей мяча. Труднее всего они осуществляют метание на дальность, особенно в цель, так как оно требует хорошего глазомера и силы мышц, что еще недостаточно у них развито. К 5 годам значительно развивается мускулатура, особенно на ногах, мышцы становятся сильнее, работоспособность их увеличивается. Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Умеют регулировать двигательную активность. Появляется сосредоточенность на своём самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья.

На шестом году более совершенной становится крупная моторика. Владеют основными движениями, способны к освоению сложных движений. В связи с улучшением координации движения детям доступно выполнение более разнообразных и сложных игр, где требуется умение поддерживать равновесие, как на месте, так и в движении. Формируется навык ритмичного движения в соответствии с характером музыки, дети

могут самостоятельно менять движения в соответствии с музыкой. Имеют представление о здоровом образе жизни.

Дети седьмого года жизни физически крепнет, становятся подвижным. Успешно овладевают основными движениями, у них хорошая координация движений в ходьбе, беге, прыжках. Совершенствуются процессы высшей нервной деятельности: развивается способность анализировать, обобщать, делать простейшие умозаключения, улучшается произвольная память. Появляются элементы творчества во всех видах детской деятельности.

1.6. Планируемые результаты освоения программы

К концу I года обучения, обучающиеся должны	
Знать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о форме и физических свойствах фитбола; - о правильные положения при посадке на фитболе (сидя, лежа, в приседе); - правила техники безопасности при выполнении упражнений на фитболе, приемы самостраховки; - назначение отдельных упражнений для формирования правильной осанки. 	<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в зале; - покачиваться, сидя на мяче, хлопать и топтать в такт музыке; - сохранять равновесие при выполнении упражнений на мяче из различных исходных положений; - выполнять ритмические движения на мяче, комплексы упражнений второго года обучения под музыку;
К концу II года обучения, обучающиеся должны	
<ul style="list-style-type: none"> - правила безопасности при выполнении физических упражнений на фитболе с предметом и без предмета; - основные упражнения с фитболом на гибкость и равновесие; - условные названия упражнений, которые отражают характер движений; - название частей тела. 	<ul style="list-style-type: none"> - выбирать мяч по своему росту. - выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе; - выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола; - выполнять упражнения на равновесие с различными положениями на фитболе; - сохранять правильную осанку на фитболе при уменьшении площади опоры.

К концу III года обучения, обучающиеся должны	
<ul style="list-style-type: none"> - правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями; - название частей тела; - оценивать самочувствие при выполнении физических упражнений; - базовые упражнения с использованием футбола на укрепление правильной осанки, развитие гибкости, ловкости, укрепление мышц рук, ног, брюшного пресса. 	<ul style="list-style-type: none"> - хорошо ориентироваться в зале при проведении подвижных игр. - выполнять специальные упражнения для согласования движений со всей группой детей; - выполнять ритмические комплексы упражнений этого года обучения; - оценивать правильность выполнения упражнений свои и товарищей; - творчески применять полученные знания при выполнении игровых заданий.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Особенности образовательной деятельности

1. Упражнение на футболе проводится на ровном покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч подбирается согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Ребенка усаживают на надутый мяч, и обращают внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. Занятия проводится в удобной одежде.

4. Мяч накачивают до упругого состояния. На первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, используют менее упруго накачанные мячи.

5. Педагог следит за сохранением ребенком правильной осанки: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между

бедром и голенью угол 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Во время занятий ребёнка обучают приёмам самостраховки.

7. При подборе упражнений учитывают их доступность разнообразие.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения, лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку строго дозируется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

11. При обучении упражнениям соблюдаются принципы последовательности и постепенности «от простого к сложному».

На занятиях «фитбол - гимнастикой» педагог следить за техникой выполнения упражнений.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны. Продолжительность одного занятия в 4-5 лет - 20 мин, в 5-6 лет 25 мин, в 6-7 лет - 30 мин. Количество занятий два в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть

Ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврик (на спине и животе).

Упражнения стоя:

- Стоя на коврик, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврик мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

- Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.
- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .

- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

2.2 Методика проведения образовательного процесса

Эффективность фитбол - гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. 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. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

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 помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель 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. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме 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.

2.3. Перспективное планирование образовательного процесса

1 год обучения.

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. 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.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. 2. Дать понятие о правильной посадке на фитболе. 3. Познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	- различные прокаты фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - 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. - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).
Декабрь Январь Февраль	Познакомить с упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- 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.
Март Апрель Май	Сохранять правильную осанку и тренировать равновесие и координацию движений.	<ul style="list-style-type: none"> -поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук; - наклониться вперед, ноги врозь; - наклоны вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; - наклоны в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоны поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук.

2 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

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 соревнования.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	1.Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разминка с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, упражнения с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет.
Декабрь Январь	Научить выполнению	- Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Февраль	упражнений на координацию и равновесие использованием фитбола.	<p>- сидя на фитболе, в медленном темпе делать несколько шагов вперед, назад, лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступить ногами влево – вправо.</p> <p>- лежа животом на фитболе, руки в упоре на полу, делать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.</p> <p>- лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>- 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;</p> <p>- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.</p>

3 год обучения.

Содержание упражнений.

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	- в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. - 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.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. - лежа на животе на фитболе, поворот на спину. - стоя боком к фитболу, перешагивание через фитбол с прокатом на фитболе - сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	- 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.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы детьми 3-4 лет

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 на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы 4-5 лет

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. .
Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

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.

Уровни освоения программы 5-7 лет

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Формы подведения итогов:

1. открытые занятия, как элемент промежуточного контроля и для стимулирования учебного процесса
2. участие в праздниках и концертах.
3. Педагогический анализ (диагностика) проводится 2 раза в год (вводный – в октябре, итоговый – в мае)

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим занятий

Режим занятий в МБДОУ соответствует «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»), (извлечение)

Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 5 лет не более 20 минут, от 4 до 5-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 5-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

Организация образовательного процесса проводится в период с 1 октября по 30 апреля. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Возраст детей: 3-4 лет, 4-5 лет, 5-7 лет. Количество детей в группе до 12 человек.

1 год обучения (младший возраст, 3-4 л.) – 24 часов в год, 2 раза в неделю по 20 минут; *или 56 академических часов в год, 2 раза в неделю (академический час равен одному занятию).*

2 год обучения (средняя возраст, 4-5 л.) – 30 часов в год, 2 раза в неделю по 25 минут; *или 56 академических часов в год, 2 раза в неделю (академический час равен одному занятию).*

3 год обучения (старший возраст, 5-7лет) – 36 часов в год, 2 раза в неделю по 30 минут, *или 56 академических часов в год, 2 раза в неделю (академический час равен одному занятию).*

Структура занятия по футбол-гимнастике общепринятая. Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой:

- вводная часть занимает 5-15% от общего времени и направлена на разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения);

- основная часть занимает 70-85% от общего времени. В этой части решаются основные задачи, идёт основная работа над развитием двигательных способностей. Упражнения проводятся 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;

- заключительная часть длится от 3 до 7 % общего времени. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, пальчиковая гимнастика. В конце занятия подводится итог, и дети возвращаются в группу.

Игры и игровые движения придают занятию эмоциональную окраску.

3.2. Объем образовательной деятельности

1-ый год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Общефизические упражнения	8	1	7
2.	Координационные упражнения	6	-	6
3.	Релаксация	3	1	2
4.	Силовые упражнения, растягивание	2		2
5.	Подвижные игры, эстафеты	3	-	3
6.	Творческие движения	2	-	2
*Итого часов:		24	2	22

2-й год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Общефизические упражнения	9	1	8

2.	Координационные упражнения	8	-	8
3.	Релаксация	3	1	2
4.	Силовые упражнения, растягивание	3		3
5.	Подвижные игры	4	-	4
6.	Творческие движения	3	-	3
*Итого часов:		30	2	28

3-й год обучения				
№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе:	
			теоретических	практических
1.	Общефизические упражнения, гимнастика	10	2	8
2.	Координационные упражнения	10	-	10
3.	Релаксация	4	1	3
4.	Силовые упражнения, растягивание	5		5
5.	Подвижные игры	4	-	4
6.	Творческие движения	3	-	3
*Итого часов:		36	3	33

3.3. Календарно – тематический план. Приложение 1.

3.4. Материально-техническое обеспечение Программы

В МБДОУ созданы оптимальные условия для детей, обеспечивающие полноценное ведение образовательного процесса.

Оборудованное помещение

Помещение	Оснащение
Спортивный зал	Музыкальный центр, мячи по количеству детей в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), гимнастические коврики, гимнастические палки, массажные мячики, цветные ленты. Дополнительный спортивный инвентарь по количеству детей.

3.4. Программно-методическое обеспечение образовательного процесса

Список литературы:

1. Соломенникова Н.М., Машина Т.М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол – гимнастика. В.:Учитель, 2013. – 159с.
2. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015. – 224с.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Учебно – методическое пособие. Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах». – СПб РГПУ им. А.И. Герцена 2011.
4. Баймухаметов Р.М., Дитятин А.Н., Журавин М.Л. Прикладная и оздоровительная гимнастика. СПб .: Детство – пресс 2012. – 608с.
5. Кузьмина С.В. Учебно методическое пособие. Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробике на развитие физических способностей детей дошкольного и младшего школьного возраста. СПб РГПУ им. А.И. Герцена,2011.
6. Красикова И.С. детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от 3-7 лет. СПб.: Крона принт, 2003. – 366с
7. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: Мозаика – синтез, 2014. – 144с.

Электронные ресурсы:

1. Фитнес: Теория и практика. Электронный научный журнал.<http://fitness.esrae.ru>
2. Научно – методический журнал. Культура физическая и здоровье.<http://kultura-fiz.vspu.ac.ru>

КРАТКАЯ ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПРОГРАММЫ

Название программы - Дополнительная общеразвивающая программа физического воспитания «Фитбол-гимнастика «Непоседы» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 481 г. Челябинска»

Язык образования - русский.

Срок реализации программы – 3 лет

Форма обучения воспитанников – очная

Возрастная категория детей – 4-5, 5-6, 6-7 лет

Цель: приобщение детей к нормам здорового образа жизни, развитие интереса к занятиям физической культурой с использованием фитболов.

Задачи программы:

1. Укрепление здоровья

- Способствует оптимизации роста и опорно-двигательного аппарата;
- Формирует правильную осанку;
- Содействует профилактике плоскостопия;
- Содействует развитию, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей

- Развивает мышечную силу, гибкость, выносливость, координационные способности;
- Содействует развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

3. Развитие творческих способностей

- Развивает мышление, воображение, расширяет кругозор;
- Формирует навыки самостоятельного движения под музыку;
- Воспитывает умения эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Развивает чувство товарищества, взаимопомощи, трудолюбия.