

Отдел образования администрации города Котовска Тамбовской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №16 «Ласточка»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МБДОУ д\с №16 "Ласточка"
Протокол №1
от "31" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим
МБДОУ д\с №16 "Ласточка"
Расторгуева А.В.
Приказ №75 от 31.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол»
(стартовый уровень)

Возраст: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Саликова Галина Александровна
воспитатель

Котовск
2023

Информационная карта программы

Ф.И.О. педагога	Саликова Галина Александровна
Вид программы	авторская
Тип программы	общеразвивающая
Нормативная база	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>-Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);</p> <p>-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>-Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p>
Образовательная область	физическое развитие
Направленность деятельности	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	практический
Уровень освоения содержания образования	стартовый (ознакомительный)
Уровень реализации программы	дошкольное образование
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1	Пояснительная записка	4 - 6
1.2	Цель и задачи программы	6 - 7
1.3	Содержание программы	7 - 18
1.4	Планируемые результаты	18 - 19
Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»		
2.1	Календарный учебный график	20 - 23
2.2	Условия реализации программы	23
2.3	Форма аттестации	23
2.4	Оценочные материалы	23 - 24
2.5	Методические материалы	24- 26
2.6	Список литературы	26

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивный.

Новизна: задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Её успешное решение во многом зависит от *внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу.*

Актуальность. Перед детскими садами в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений и физическому развитию детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека. Сравнительный анализ, сделанный НИИ гигиены и охраны здоровья детей, выявил неблагоприятную тенденцию показателей здоровья детей за последние годы. В настоящее время практически здоровые дети составляют 3-4 процента, 60% детей дошкольного возраста имеют функциональные отклонения, ведущими среди которых являются нарушения опорно-двигательного аппарата, сердечно – сосудистой системы. Причин данной проблемы множество. Это и плохая экология, и несбалансированное питание, и снижение двигательной активности. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы.

В дошкольный период формируются основы психического и физического здоровья ребенка, вырабатываются определенные черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. В связи с этим особая роль отводится правильно организованному физическому воспитанию в условиях детского сада. Фитбол – гимнастика ведёт к снижению уровня заболеваемости на 25 процентов, повышению уровня физической подготовленности на 50 процентов, оказывает благотворное влияние на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья. Благодаря правильно подобранным упражнениям укрепляется мышечный тонус, развивается координация движений, выносливость.

Фитбол – гимнастика позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Он отличается особой уникальностью как тренажер, так как совмещает в себе компоненты, которые можно варьировать: упругость, цвет, вес и размер. Фитбол позволяет выполнять упражнения из разных исходных положений: сидя, лежа, лежа на спине или животе, упражнения в движении, различные виды бросков и т.д.

Педагогическая целесообразность.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач. Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес у

детей. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Отличительные особенности программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей: занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах.

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 представительство 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.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Адресат программы. Программа адресована детям от 5 до 6 лет.

Характеристика возрастных особенностей детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы.

По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу.

Объем программы: 35 часов.

Количество детей в кружке не более 15 человек.

Срок освоения программы: 1 год.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с графиком работы кружка. Объем недельной образовательной нагрузки – 1 занятие в неделю.

Продолжительность занятия – 25 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи программы:

1. **Обучающие:**

- обучение двигательным действиям с мячом;
- расширение двигательной сферы ребенка;
- совершенствование координационных способностей и равновесия.

2. **Развивающие:**

- развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений;

- развитие качеств: активность, ответственность, аккуратность и др.)

3. Воспитывающие:

- формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

1.3 Содержание педагогической работы по освоению Программы.

Внедрение фитбол - гимнастики довольно легко вписывается в образовательный процесс ДОУ. Знакомство с фитболом проводится в игровой форме, дается представление о свойствах мяча, предлагается поиграть с мячом, ведется наблюдение, как дети реагируют на мяч, ведется показ упражнений «Захват», «Стульчик», «Догони мяч», предлагается детям выполнить некоторые упражнения при страховке воспитателя по физкультуре. В старшем дошкольном возрасте дети выполняют «Пружинку», упражнения: «Покачаем», «Веселые ножки», используются игры-эстафеты с фитболами.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Учебный план

	Название раздела	Год обучения (по возрастам)		Форма контроля
		Количество занятий		
1	Основы знаний	5-6лет		
2	Учебно – практический материал	теория	практика	
	1. «Фитбол – гимнастика» цели: научить выполнению упражнений и комплексов общеразвивающей направленности, которые служат базой для овладения ребенком основных видов движений.	1	5	Собеседование с показом
	2. «Фитбол – ритмика» Цели: научить выполнению упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, основ хореографии, танцевальные шаги, базовые шаги фитбол – аэробики.	1	6	Собеседование с показом

	3. «Фитбол -силовой» цели: научить выполнению упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	1	6	Собеседование с показом
	4. «Фитбол – осанка» цели: научить выполнению упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	1	6	Собеседование с показом
	5. «Фитбол – игра» цели: научить выполнению творческих и игровых заданий, музыкально – подвижные игры, эстафеты и сюжетные занятия.	1	5	Соревнования
3	Требования к уровню подготовленности занимающихся (тестирование)	1	1	Тестирование
	Всего часов		35	

Содержание учебного плана

Занятия № 1, 2, 3.	
Задачи: Дать представление о форме и физических свойствах фитбола, разучить правильную посадку на фитболе. Знакомство с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	
№	Содержание занятий
1	Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)
2	Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ с малым мячом. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика

	<p>травматизма».</p> <p>ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.</p> <p>П/и “Гусеница”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)</p>
3	<p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с малым мячом. П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)</p>
<p>Занятия № 4, 5, 6, 7</p> <p>Задачи: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.</p>	
№	Содержание занятий
4	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.</p> <p>Выполняем из положения стоя лицом к мячу:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. <p>П/и «Догони мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Цветок» (Приложение 3)</p>
5	<p>Разминка. Ходьба. Бег.</p> <p>ОРУ сидя на фитболах с гантелями</p> <p>ОВД 1. 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.</p> <p>2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.</p> <p>3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе.</p>

	<p>Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение 3)</p>
6	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и“Быстрый и ловкий” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение 3)</p>
7	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОВД 1.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. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Цветок» (Приложение 3)</p>

Занятия № 8, 9, 10, 11	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 	
№	Содержание занятий
8	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой

	<p>(“Аэробика для малышей”) ОРУ на фитболе ОВД 1.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. 2.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; Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>
9	<p>Разминка. Ходьба. Бег. Ритмический танец «Ковбои» ОРУ на фитболе ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-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.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>
10	<p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с малым мячом. ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону; - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля»</p>
11	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога</p>

<p>вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками; П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3)</p>
--

Занятия № 12, 13, 14, 15	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности 	
№	Содержание занятий
12	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (Приложение 2) Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
13	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. 1. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!» (Приложение 3) Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p>
14	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько</p>

	<p>шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.</p> <p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
15	<p>Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>ОРУ с фитболом.</p> <p>П/и «Паровозик»</p> <p>П/и «Докати мяч»</p> <p>П/и «Гусеница»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)</p> <p>Релаксация «Вибрация» (Приложение 3)</p>

Занятия № 16, 17, 18, 19	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения 	
№	Содержание занятий
16	<p>Разминка Ходьба, бег.</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. И.п. - 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>2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
17	<p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД</p>

	<p>П/и Эстафета на фитболе П/и «Быстрый и ловкий» П/и «Паровозик» 2 команды Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
18	<p>Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ОРУ без предметов. ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса П/и “Паровозик” Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2) Релаксация «Вибрация» (Приложение3)</p>
19	<p>Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах . ОРУ на фитболе ОВД 1. 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;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки» Дыхательная гимнастика «Ушки» (Приложение 2) Релаксация «Земля» (Приложение 3)</p>

Занятия № 20, 21, 22, 23	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 	
№	Содержание занятий
20	Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

	<p>ОРУ с мячом</p> <p>ОВД 1. И.п.- 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;</p> <p>2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Самомассаж«Этот шарик не простой»</p>
21	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ</p> <p>ОВД 1. И.п. - 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;</p> <p>2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
22	<p>Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.</p> <p>ОРУ с гантелями</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и “Паровозик”</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>
23	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ с гимнастической палкой</p> <p>ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»</p> <p>П/и «Бусинки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)</p>

Занятия № 24, 25, 26, 27

Задачи:

	<p>1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</p> <p>2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.</p> <p>3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.</p> <p>4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p>
№	Содержание занятий
24	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>2. И.п - 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.</p> <p>3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы» (Приложение 4)</p>
25	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)</p> <p>ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
26	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. 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.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2)</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>
27	<p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.</p> <p>2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на</p>

	фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу П/и « Жуки» Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» (Приложение 2) Гимнастика для глаз «Два мяча»
--	---

Занятия № 28, 29, 30, 31	
Задачи:	
1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения	
№	Содержание занятий
28	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз
29	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз
30	Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки . ОРУ с гантелями сидя на фитболе ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» Эстафета с фитболами Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
31	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОРУ с гантелями сидя на фитболе П/и «Гонка мячей» П/и «Веселые зайчата» П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Занятия № 32, 33, 34, 35.	
Задачи:	
<ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. 	
№	Содержание занятий
32	Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)
33	Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки. ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино» Дыхательная гимнастика «Ветер» (Приложение 2) Самомассаж «Ежики»
34	Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки» П/и «Веселые зайчата» Дыхательная гимнастика Гимнастика для глаз
35	Итоговое. Соревнования на мячах.

1.4 Планируемые результаты.

Реализация образовательной цели и задач Программы направлена на возможные достижения воспитанников:

✓ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность в двигательной деятельности;

✓ ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;

✓ способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя;

✓ способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности;

✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать;

✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены;

✓ проявляет ответственность за начатое дело;

✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями. Обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности;

✓ имеет первичные представления о себе, включая традиционные гендерные ориентации;

✓ соблюдает элементарные общепринятые нормы;

✓ имеет начальные представления о здоровом образе жизни.

✓ способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;

✓ способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;

✓ способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;

✓ способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;

✓ умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;

✓ активно принимает участие в подвижных играх;

✓ воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

**Блок №2 « Комплекс организационно-педагогических условий
реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы»**

2.1 Календарный учебный график (группа № 1)

№	месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	18.09	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 1	спортзал	Подвижная игра
2		25.09	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 2	спортзал	Игровое упражнение
3	октябрь	02.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 3	спортзал	Игровое упражнение
4		09.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 4	спортзал	Подвижная игра
5		16.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 5	спортзал	Игровое упражнение
6		23.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 6	спортзал	Подвижная игра
7		30.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 7	спортзал	Игровое упражнение
8	ноябрь	06.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 8	спортзал	Подвижная игра
9		13.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 9	спортзал	Игровое упражнение
10		20.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 10	спортзал	Подвижная игра
11		27.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 11	спортзал	Игровое упражнение
12	декабрь	04.12	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 12	спортзал	Подвижная игра
13		11.12	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 13	спортзал	Игровое упражнение
14		18.12	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 14	спортзал	Подвижная игра
15		25.12	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 15	спортзал	Игровое упражнение
16	январь	15.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 16	спортзал	Подвижная игра
17		22.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 17	спортзал	Игровое упражнение
18		29.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 18	спортзал	Подвижная игра
19	февраль	05.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 19	спортзал	Игровое упражнение
20		12.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 20	спортзал	Подвижная игра

21		19.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 21	спортзал	выступление на празднике для пап
22		26.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 22	спортзал	Подвижная игра
23	март	04.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 23	спортзал	Игровое упражнение
24		11.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 24	спортзал	Подвижная игра
25		18.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 25	спортзал	Подвижная игра
26		25.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 26	спортзал	Игровое упражнение
27		01.04.	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 27	спортзал	Подвижная игра
28	апрель	08.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 28	спортзал	Игровое упражнение
29		15.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 29	спортзал	Подвижная игра
30		22.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 30	спортзал	Игровое упражнение
31		29.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 31	спортзал	Подвижная игра
32		06.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 32	спортзал	Игровое упражнение
33	май	13.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 33	спортзал	Подвижная игра
34		20.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 34	спортзал	Игровое упражнение
35		27.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 35	спортзал	Подвижная игра

2.1 Календарный учебный график (группа № 4)

№	месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	19.09	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 1	спортзал	Подвижная игра
2		26.09	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 2	спортзал	Игровое упражнение
3	октябрь	03.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 3	спортзал	Игровое упражнение
4		10.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 4	спортзал	Подвижная игра
5		17.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 5	спортзал	Игровое упражнение
6		24.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 6	спортзал	Подвижная игра

7		31.10	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 7	спортзал	Игровое упражнение
8	ноябрь	07.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 8	спортзал	Подвижная игра
9		14.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 9	спортзал	Игровое упражнение
10		21.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 10	спортзал	Подвижная игра
11		28.11	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 11	спортзал	Игровое упражнение
12		декабрь	05.12	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 12	спортзал
13	12.12		16.30-16.55	групповая	1	Занятие 13	спортзал	Игровое упражнение
14	19.12		16.30-16.55	групповая	1	Занятие 14	спортзал	Подвижная игра
15	26.12		16.30-16.55	групповая	1	Занятие 15	спортзал	Игровое упражнение
16		09.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 16	спортзал	Подвижная игра
17	январь	16.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 17	спортзал	Игровое упражнение
18		23.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 18	спортзал	Подвижная игра
19		30.01	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 19	спортзал	Игровое упражнение
20	февраль	06.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 20	спортзал	Подвижная игра
21		13.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 21	спортзал	выступление на празднике для пап
22		20.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 22	спортзал	Подвижная игра
23		27.02	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 23	спортзал	Игровое упражнение
24	март	05.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 24	спортзал	Подвижная игра
25		12.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 25	спортзал	Подвижная игра
26		19.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 26	спортзал	Игровое упражнение
27		26.03	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 27	спортзал	Подвижная игра
28	апрель	02.04.	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 28	спортзал	Игровое упражнение
29		09.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 29	спортзал	Подвижная игра
30		16.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 30	спортзал	Игровое упражнение
31		23.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 31	спортзал	Подвижная игра

32		30.04	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 32	спортзал	Игровое упражнение
33	май	07.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 33	спортзал	Подвижная игра
34		14.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 34	спортзал	Игровое упражнение
35		21.05	16.30-16.55	групповая	1	Занятие 35	спортзал	Подвижная игра

2.2 Условия реализации программы

Оборудование и оснащение для занятий «Фитбол»

МБДОУ детский сад №16 «Ласточка» имеет физкультурный зал

Соблюдение техники безопасности на занятиях. Дети, которые занимаются с фитболами, должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга.

Имеются фитболы разного диаметра от 30 до 40 см., а также с рожками и ручками, за которые дети будут держаться во время выполнения упражнений. Ноутбук, музыкальный центр, т.к. некоторые упражнения проводятся под музыкальное сопровождение, детям старшего возраста показывают видео с выполнением упражнений.

Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий фитбол — гимнастикой. Постепенность в обучении приемами владения фитболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола в комплексе с другими инвентарем. Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Организация обучения детей по этапам, по мере освоения упражнений.

2.3 Форма аттестации.

Открытый показ занятия «Фитбол» для родителей.

2.4 Оценочные материалы

Программой не предусматривается оценивание качества образовательной деятельности на основе достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

Целевые ориентиры, представленные в Программе:

- ✓ не подлежат непосредственной оценке;
- ✓ не являются непосредственным основанием оценки как итогового, так и промежуточного уровня развития детей;
- ✓ не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей;
- ✓ не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей;
- ✓ не являются непосредственным основанием при оценке качества образования.

Программой предусмотрена система мониторинга динамики развития детей, динамики их образовательных достижений, основанная на методе наблюдения и включающая:

- ✓ педагогические наблюдения, педагогическую диагностику, связанную с оценкой эффективности педагогических действий с целью их дальнейшей оптимизации;
- ✓ непосредственное наблюдение строится в основном на анализе реального поведения детей. Результаты наблюдения педагог получает в естественной среде: на занятиях.

Уровень оценки качества реализации Программы:

- ✓ диагностика развития ребенка, используемая как профессиональный инструмент педагога с целью получения обратной связи от собственных педагогических действий и планирования дальнейшей работы с детьми по Программе.

Оценка качества образовательной деятельности предоставляет материал для рефлексии деятельности педагога. Результаты оценивания качества образовательной деятельности формируют доказательную основу для изменений программы, корректировки образовательного процесса и условий образовательной деятельности.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

(диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич)

Уровни освоения программы ребенком в возрасте 5-6 лет.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организывает.

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.

2.5. Методические материалы.

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, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

Основные методы, используемые при реализации программы:

Наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

Словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений, играющий большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;

Практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой (образной) форме, использованием элементов соревнования. Регламентация упражнений необходима при многократном повторении двигательных действий или их отдельных элементов. Она характерна конкретной последовательностью движений, соблюдением нормирования нагрузки и отдыха, их определенным чередованием. Все это содействует лучшему освоению двигательных умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребенка.

Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

Игровой метод, близкий к ведущей деятельности детей дошкольного возраста, наиболее специфичный, а эмоционально-эффективный в работе с ними, учитывающий элементы наглядно-образного и наглядно-действенного мышления. Он дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы. В процессе игровых действий у детей формируются морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретается опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Соревновательный метод в процессе обучения детей дошкольного возраста может применяться при условии педагогического руководства. Этот метод используется в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков. Обязательное условие соревнования - соответствие их физическим силам детей, воспитание морально – волевых качеств.

В основе фитбол-гимнастики лежат общеразвивающие упражнения. Физкультурные занятия с фитболом проводятся в традиционной форме по частям: подготовительная, основная и заключительная. Занятия

предусматривают также индивидуальную форму работы, действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

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 музыкальное сопровождение.

Материалы и оборудование для занятий: футбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, гантели, маленькие мячи, гимнастические палки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.

2.6 Список литературы.

1. Е.Г. Сайкина, С.В.Кузмина «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» // учебно-методическое пособие.- С.П. Издательство РГПУ им.А Герцена, 2008.-24с.
2. Е.Г. Сайкина, С.В.Кузмина «Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой» // С.П. Издательство РГПУ им.А Герцена, 2011.-116 с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
6. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Футбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.