

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №10 города Галича Костромской области

157202 Костромская обл., г.Галич, ул.Пушкина д.13, тел. 8(49437)42123

Рассмотрено
на педагогическом совете
МДОУ детский сад №10 г.Галича
Протокол №1
от 30 августа 2024г.

Утверждаю
Заведующий
МДОУ детский сад №10 г.Галича
Е.Е.Лисичкина
Приказ №152 от «30» сентября 2024г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Здоровый малыш»

с воспитанниками: от 4 до 5 лет

Срок реализации: 1 год

Составила:
Инструктор по физической культуре
Краснобаева Анастасия Сергеевна

Пояснительная записка

Программа «Здоровый малыш» для детей среднего дошкольного возраста составлена и разработана на основе программ и пособий: Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»; Рунова М. А. «Движение день за днем»; Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах», а также на основе статей в журналах «Здоровье дошкольника» 2010г. №6; 2012г. №5

Направленность

Программа направлена на развитие детей и улучшение их здоровья. Программа позволяет учесть весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем развития дошкольников. Программа «Здоровый малыш» способствует развитию и коррекции не только физического, психомоторного, но и речевого, эмоционального и общего психического развития.

Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы. Созданием данной образовательной программы послужили результаты статистики за последние годы, а также результаты медицинских осмотров детей нашего детского сада.

Как показывает статистика, до 60% детей, посещающих дошкольные учреждения, имеют нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и мышечного тонуса. Более 20% детей старшего дошкольного возраста имеют III группу здоровья. В нашем детском саду ведётся оздоровительно-профилактическая работа, которая направлена на закаливание и оздоровление всего организма, в частности на укрепление опорно-двигательного аппарата, дыхательной мускулатуры, повышение сопротивляемости организма к заболеваниям. На занятиях по физкультуре с успехом используются различные спортивные оборудования (мячи, палки, мешочки), но практически совсем не используется фитбол. Эффективным средством оздоровительной работы с детьми являются упражнения на

гимнастических (надувных) мячах – фитболах, которые позволяют создать оптимальные условия для правильного положения туловища, гармоничной тренировки и укрепления основных групп мышц и вестибулярного аппарата. Чаще всего фитболы берут только для проведения эстафет и соревнований. Всё что дети умеют с ними делать, это только прыгать сидя верхом и качаться лёжа на животе или спине.

Новизна

Дошкольная подготовка детей сводится к обучению основным видам движений необходимых для освоения программы детского сада по физическому развитию. Часто требования основной программы для части детей оказываются невыполнимыми. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает программа работы с фитболами «Здоровый малыш»

Цель программы:

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

Задачи Программы:

1. Образовательные:

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

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

2. Воспитательные:

2.1.Развивать умение детей работать в группе.

2.2.Повышать интерес к совместной игре

2.3.Учить сопереживать другим детям

3. Оздоровительные:

- 3.1. Развить у детей общую координацию, способствовать укреплению мышечного тонуса, формированию правильной осанки.
- 3.2. Повышать эмоциональный тонус.
- 3.3. Формировать у детей привычки думать и заботиться о своём здоровье.
- 3.4. Разработать методическое сопровождение для исполнения фитбол – гимнастики в практике работы с детьми.

Отличительная черта программы:

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

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

Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка в двигательной активности. Музыкальное сопровождение поднимает настроение, побуждает детей к самовыражению творчества в движениях, повышают его самооценку. Использование здоровьесберегающих технологий благоприятно действует на психофизическое здоровье ребенка.

Возраст детей, участвующих в реализации программы 4-5 лет

Сроки реализации образовательной программы октябрь- май (1 год)

Этапы реализации программы

Программа «Здоровый малыш» реализуется в четыре этапа:

1 этап: диагностический.

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

2 этап: ознакомительный

Цель: знакомство с фитболами, его свойствами.

3 этап: развивающий.

Цель: проведение развивающей ООД с детьми.

4 этап: итоговый

Цель: мониторинг проведения ООД ДПО на конец учебного года.

Формы и режим занятий

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

Режим: продолжительность занятия 20 мин., 1 раз в неделю (32 часа в год) в группе от 10 до 12 человек

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
-	15.30-15.50	-	-	-

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения программного материала по дополнительному образованию дети:

имеют представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах посадки на фитбол, базовым положениям;
- о соблюдении правил на занятиях с фитболом.

умеют:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений фитбол - гимнастики , психогимнастики, игрового стретчинга;

- играть в подвижные игры с фитболами;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; метании, лазании.

Ожидаемый результат

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

Система отслеживания и оценивания результатов развивающей работы

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

Методы диагностики: для оценки психомоторного развития используются диагностические методики Н.О. Озерецкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются в начале и в конце учебного года в таблице

[illegible]

Примечание. А –пробы на статическую координацию и статическую выносливость; В – пробы на динамическую координацию и способность согласовывать отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс; С –пробы на зрительно-моторную координацию; D –пробы на согласованные, дифференцированные действия с предметами.

1 – ходьба; 2 –бег; 3 –прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание. Н – начало года; К – конец года.

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

Уровни освоения программы.

Высокий уровень. От 3,5 до 5,0 баллов

Средний уровень. От 2,5 до 3,5 баллов

Низкий уровень. От 0 до 2,5 баллов

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной
программы «Здоровый малыш»**

Разделы программы	Количество занятий	Используемые программы	Используемые технологии
Знакомство детей с фитболом, его свойствами. Правилами работы с большим мячом.	2	Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей	Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. «Двигательный игротренинг для дошкольников»
Правильная посадка, предварительное представление об упражнениях с фитболами	2	дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы	методические рекомендации

Базовые положения при выполнении упражнений при различных исходных положениях. Дыхательные упражнения	7	на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008.	
Правильная осанка при различных положениях на фитболе Упражнения на расслабление мышц, на растягивание, на динамическую координацию	6		
Музыкально-ритмические комплексы	6		
Сказкотерапия	6		
Качественное выполнение упражнений	3		
Итог	32		

Содержание программы дополнительного образования детей

Дата	№	Тема	Программное содержание	Материал
Октябрь	1	Подбор фитбола, знакомство с ним. Правила работы с мячом	Подобрать каждому ребенку мяч по размеру, соответствующему его росту. Знакомить с правилами.	Фитболы
	2	Форма и физические свойства фитбола. Правила работы с мячом	Познакомить с фитболом, его свойствами, знакомить с игрой «Догони мяч»	Фитболы, скамейки, ленты
	3	Правильная посадка на фитбол; исходное положение – сидя на мяче, ноги врозь, ноги вместе	Продолжать знакомить со свойствами фитбола, учить правильной посадке на него, развивать функцию равновесия, в игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости	Фитболы, конусы, мишени, вертикальные
	4	Исходное положение – стоя с мячом. Дыхательное упражнение «Потянись»,	Продолжать учить правильной посадке на фитбол, знакомить с различными исходными положениями, развивать функцию равновесия, в игре «Докати мяч» учить задавать фитболу определенное направление, толкая его ладонями	Фитболы, скамейки, конусы
Ноябрь	5	Базовые положения при	Учить базовым положениям в	Фитболы, схемы

	выполнении упражнений в исходном положении сидя на полу. Дыхательное упражнение «Часики»	упражнениях сидя на полу в «Ходьба», «Замок», «Книга» Развивать дыхание, концентрацию и переключаемость внимания. В игре «Зайцы и волк» развивать ориентировку в пространстве	упражнений, ленты, маски зайцев, маска волка
6	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении сидя на мяче Дыхательное упражнение «Поклонись»	Учить базовым положениям в упражнениях сидя на мяче в «Бабочка», «Елочка», «Качели». Развивать дыхание, зрительную память. В подвижной игре «Пингвины на льдине» развивать быстроту, ловкость	Фитболы, схемы упражнений, конусы
7	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа на полу. Дыхательное упражнение «Прятки»	Учить базовым положениям в упражнениях лежа на полу в «Улитка», «Ящерица». Развивать мышцы спины, живота, брюшного пресса. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	Фитболы, схемы упражнений, скамейки
8	Сказкотерапия «Обещание»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы

Декабрь	9	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении лежа на мяче. Дыхательное упражнение «Мы идем»	Учить базовым положениям в упражнениях лежа на мяче «Змея», «Лягушка». Развивать подвижность тазобедренных суставов, мышцы плечевого пояса. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать ориентировку в пространстве	Фитболы, схемы упражнений, ленты, скамейки, маски зайцев, маска волка
	10	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя. Дыхательное упражнение «Высоко-низко»	Учить базовым положениям в упражнениях стоя мяч в руках «Лошадка», «Зайчик», «Маятник». Развивать координацию движений, тренировать навык прыжков, укреплять мышцы стоп и верхних конечностей. В подвижной игре «Пингвины на льдине» развивать быстроту, ловкость	Фитболы, схемы упражнений, конусы
	11	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении приседа с мячом. Дыхательное упражнение «Лошадка»	Учить базовым положениям в упражнениях в приседе «Медвежонок», «Паучок», «Муравей». Укреплять мышцы ног и плечевого пояса, развивать подвижность тазобедренных суставов. В подвижной игре «Успей передать» развивать	Фитболы, схемы упражнений, скамейки

			быстроту, скорость реакции.	
	12	Сказкотерапия «Настоящая красавица»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Январь	13	Базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении стоя на коленях Дыхательное упражнение «Прогулка»	Учить базовым положениям в упражнениях «Месяц», «Кошечка», «Стрекоза». Укреплять мышцы брюшного пресса, развивать координацию движений, в игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости	Фитболы, схемы упражнений, горизонтальные мишени (обручи)
	14	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы плечевого пояса, живота, верхних конечностей. В подвижной игре «Тучи и солнышко» упражнять детей в быстроте выполнения движений	Фитболы, схемы упражнений, маска «Солнышко»
	15	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении стоя	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении стоя. Развивать мышцы	Фитболы, схемы упражнений, ленты, скамейки, маски зайцев,

		Упражнения на динамическую координацию	на плечевого пояса, живота, верхних конечностей. В подвижной игре «Зайцы и волк» развивать ориентировку в пространстве	маска волка
	16	Сказкотерапия «Подарок лесовичка»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Февраль	17	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Упражнения на динамическую координацию, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на полу. Развивать мышцы спины, косые мышцы живота, брюшной пресс. В подвижной игре «Успей передать» развивать быстроту, скорость реакции.	Фитболы, схемы упражнений, мешочки с песком
	18	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на полу. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц, растягивание	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа. Развивать мышцы брюшного пресса, разгибатели спины. В подвижной игре «Мячик» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового	Фитболы, схемы упражнений

			взаимодействия.	
	19	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Упражнения на динамическую координацию, расслабление мышц	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении сидя на мяче. Развивать мышцы ног, живота, плечевого пояса. В подвижной игре «Бездомный заяц» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, схемы упражнений, скамейки, конусы
	20	Сказкотерапия «Просто так»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Март	21	Правильная осанка при выполнении упражнений в положении лежа на мяче. Упражнения на динамическую координацию	Учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений в положении лежа на мяче. Развивать подвижность тазобедренных суставов, укреплять мышцы спины и плечевого пояса. В подвижной игре «Мячик» воспитывать чувство коллективизма, развивать навык группового взаимодействия.	Фитболы, схемы упражнений, валики

	22	Музыкально – ритмическая композиция «Веселые путешественники»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Запрещенное движение» развивать концентрацию и переключаемость внимания	Фитболы, ленты длинные, плоские обручи, бубен
	23	Музыкально – ритмическая композиция «Часики»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Попади мячом в цель» упражнять в меткости	Фитболы, скамейки, бубен, массажные мячики, мишени вертикальные
	24	Сказкотерапия «Как дети птицу радости искали»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
Апрель	25	Музыкально – ритмическая композиция «Улыбка»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать	Фитболы, обручи плоские, валики, конусы, мешочки с песком

			осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Космонавты» развивать равновесие, командный дух	
	26	Музыкально – ритмическая композиция «Рыбачок»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Бездомный заяц» упражнять в умении ориентироваться в пространстве, развивать быстроту реакции.	Фитболы, конусы, скамейка
	27	Сказкотерапия «Как звери филина лечили»	Закрепить выученные ранее упражнения. Повысить интерес к занятиям с помощью сказки и игрового стретчинга.	Фитболы, схемы-мнемотаблицы
	28	Музыкально – ритмическая композиция «Антошка»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной	Фитболы, ленты длинные, плоские обручи, бубен, маска солнышко

			игре «Тучи и солнышко» упражнять детей в быстроте выполнения движений	
Май	29	Музыкально – ритмическая композиция «Мои цыплята»	Разучить движения композиции под музыку. Стимулировать память и внимание детей. Развивать осанку, качество выполнения упражнений ритмической композиции. В подвижной игре «Космонавты» развивать равновесие, умение действовать в команде	Фитболы, скамейки, бубен, массажные мячики
	30	Диагностика	Выявить уровень физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей за прошедший курс обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей. Упорядочить запись данных, сбор информации	Малый мяч, мишень, листы бумаги 5*5см., фитболы
	31	Диагностика	Выявить уровень физического развития, физической	Малый мяч, мишень, листы бумаги 5*5см.,

			подготовленности и работоспособности детей за прошедший курс обучения. Осуществить индивидуально-дифференцированный подход в физическом воспитании детей. Упорядочить запись данных, сбор информации	фитболы
	32	Итоговое занятие «Волшебный фитбол»	Доставить детям радость от процесса игры на фитболах, от знакомых упражнений, веселой музыки, от перевоплощения в игровой образ. Воспитывать чувство переживания за сверстников, умение действовать в команде	Фитболы, конусы, ленты длинные, массажные мячики

Методическое обеспечение программы дополнительного образования детей

Принципы, лежащие в основе программы:

1. **Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательное, активное отношение детей и понимание изучаемого материала.
2. **Принцип наглядности** тесно связан с принципом сознательности. Суть его состоит в том, что педагог, используя демонстрацию, создает ясное

представление об изучаемом материале, помогает более отчётливо понять его.

3. Принцип систематичности и последовательности предполагает определённую систему обучения, установление логической связи и правильной последовательности. Реализуя этот принцип в процессе обучения, исходят из педагогических правил от простого к сложному и наоборот.

4. Принцип доступности требует подбора упражнений по сложности в соответствии с индивидуальными возрастными, половыми особенностями, также степенью подготовленности. Упражнения должны быть доступны и в то же время представлять определённую трудность для дошкольников.

Программа реализуется через следующие формы:

Дополнительное образование – занятия фитбол - гимнастикой «Здоровый малыш».

<i>Форма организации занятия</i>	<i>Методы и приемы</i>	<i>ТСО, дидактико-методическое обеспечение</i>
Занятие - игра, занятие - тренинг, занятие – сказка, ритмическое занятие, диагностическое занятие	Словесные (объяснение, рассказ, речевой образец, повторение, вопросы) Наглядные (показ упражнений, ритмических комплексов, схем, рисунков, мнемотаблиц, презентаций). Практические	Ноутбук, мультимедиа-проектор, телевизор, музыкальный центр. Презентации по правилам работы с фитболом, упражнениям. Методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» Овчинникова Т. С., Потапчук А. А.

	(упражнения с фитболом, подвижные игры, занимательные игры-забавы, самостоятельная работа с фитболом, самоконтроль).	Картотека подвижных игр для детей. Картотека упражнений по психогимнастике. Картотека упражнений дыхательной гимнастики. Картотека упражнений на развитие динамической координации Картотека по двигательной сказкотерапии. Схемы – мнемотаблицы. Картотека музыкально – ритмических упражнений Карточки – схемы упражнений Фитболы по количеству детей Массажные мячики по количеству детей Конусы 8 шт. Ленты длинные 2шт. Ленты короткие по количеству детей Обручи 8 шт. Обручи плоские д-30см. по количеству детей Валики д-20см 4шт. Скамейки 2шт Домик макет
--	---	---

		Костюмы героев, маски Мешочки с песком (200г.) на каждого ребенка Корзины большие 2шт. Бубен Малые мячи (шарики) по количеству детей
--	--	--

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

Организационно-методические указания:

Структура занятий включает:

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

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

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

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

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

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

При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.

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

Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

Во время занятия необходим контроль над физическим состоянием детей. Следует обращать внимание на признаки физического неблагополучия ребенка, при которых следует снизить нагрузку или даже прекратить на время занятие.

Литература

1. «Дошкольное воспитание» №6 2011г. «Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей»
2. «Здоровье дошкольника» №6 2010г. «Подвижные игры с фитболом»
А.Нечитайлова
3. «Здоровье дошкольника» №5 2012г. «Фитбол-гимнастика в детском саду»
О.Роскошная
4. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: РЕЧЬ, 2002.
5. Рунова М. А. Движение день за днем. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им А.И.Герцена, 2008.