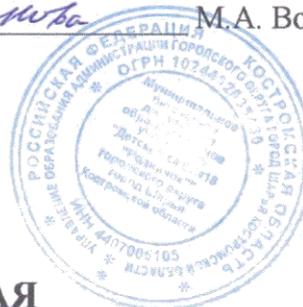


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №18 «Родничок» городского округа город Шарья Костромской области

УТВЕРЖДАЮ
приказ № 75 от «31» 08 2022г.
Заведующий МБДОУ Детский сад №18
Волкова М.А. Волкова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ-АЭРОБИКА»
на 2022 – 2023 уч. год**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 4 - 7 лет

Форма обучения: очная

Автор: Мосунова Е.А.

Содержание

I	Комплекс основных характеристик Программы	Стр.
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели, задачи, принципы	4
1.3	Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста	5
1.4	Содержание программы	7
1.5	Планируемые результаты	8
II	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	9
2.2	Условия реализации Программы	9
2.2.1	Особенности взаимодействия с семьями воспитанников	9
2.3.	Развивающая предметно-пространственная среда	10
2.4.	Информационно- методические условия реализации программы	10
2.4.1	Кадровое обеспечение	11
2.4.2	Список литературы	11
3	Приложения	12
3.1	Комплексно-тематический план работы с детьми	12

I. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

В последнее время отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики. В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных способностей и интереса к занятиям физической культурой. В то же время, несмотря на агитацию и пропаганду в СМИ здорового образа жизни и занятий физической культурой для подрастающего поколения, они еще не стали достаточно значимыми и жизненно необходимыми каждому человеку. Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям. В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения. Сегодня мы являемся свидетелями триумфа оздоровительных видов аэробики, которые являются базовой основой многих современных фитнес-программ. Популярность аэробики основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности, эмоциональности и внешней привлекательности. Возможности применения направлений и видов аэробики широки, диапазон упражнений огромен. Под умелым руководством педагога они являются комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном, образовательном, так и в воспитательном направлениях развития личности ребенка. Фитбол-аэробика является одним из современных направлений оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей - фитболов. Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. По своему оздоровительному воздействию на организм занимающихся они уникальны благодаря прежде всего свойствам самого мяча. Эффективность занятий фитбол-аэробикой объясняется комплексным воздействием. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, регулирование психоэмоционального состояния, укрепление здоровья и др. Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий фитбол-аэробикой связана прежде всего с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид занятий воистину привлекательным. Однако для достижения результативности любого процесса оздоровительных занятий необходимы прежде всего педагог-профессионал в данной области и научно обоснованная программа, по которой будут проходить занятия.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол – аэробика» имеет физкультурно-оздоровительную направленность и является важным направлением в развитии и воспитании детей дошкольного возраста, реализуется за рамками основной образовательной программы дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 18». Применение фитбол-мячей особенно актуально, потому что они имеют ряд преимуществ, среди другого инвентаря. Такие мячи, как

средство оздоровительно-коррекционной работы, выбраны в связи с их специфическим воздействием на опорно-двигательный, связочно-мышечный аппарат дошкольников.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвоночные диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора.

Данная программа помогает «выплеснуть» накопившиеся эмоции и «найти себя», развивать физические качества, приобщает детей к здоровому образу жизни.

1.2. Цели, задачи и принципы реализации программы:

Цель: Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы посредством комплексного воздействия фитбола-аэробики на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта.

Внедрение в практику работы образовательной организации фитбол-гимнастики, как эффективного средства повышения двигательной активности детей и их физического развития, посредством комплексного воздействия фитбола на детский организм для достижения максимального оздоровительного эффекта и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

Задачи:

Образовательные:

- Содействовать профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, болезни лёгких, внутренних органов).

Развивающие:

- Развивать двигательные качества (силу, гибкость, координацию движений, функции равновесия, вестибулярный аппарат).
- Развивать музыкально-ритмические, танцевальные и творческие способности.

Воспитательные:

- Содействовать воспитанию умения эмоционального выражения, раскрепощённости и творчества в движении.

Принципы программы:

- Научности – построение занятий в соответствии с психологическим и физическим развитием ребёнка.
- Систематичности – заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
- Постепенности – обеспечивается усложнением изучаемых движений, рациональным чередованием нагрузки и отдыха.
- Индивидуальности – использование средств, методов, форм, при которых осуществляется индивидуальный подход к детям данного возраста, пола, двигательной подготовки и физического развития.
- Доступности – изучаемый материал должен быть лёгким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил воспитанников.

- Учёта возрастного развития движений – это степень развития основных движений у ребёнка, подбор в соответствии с возрастными особенностями.
- Наглядности – использование всех видов наглядности: зрительной (показ упражнений); звуковой (сигналы или образное слово); двигательной (освоение сложных движений).
- Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.
- Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.
- Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом: обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений.
- Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.
- Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.
- Принцип игровой и эмоциональной направленности. Занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

1.3. Возрастные характеристики особенностей развития детей дошкольного возраста

Возрастные особенности физического развития контингента детей 4-5 лет

В возрасте 4-5 лет замедляется рост ребенка и составляет в среднем 5 см в год. Прибавка в весе к 4-м годам может составить примерно 1-1,5 кг, а к 5-ти годам — до 2 кг в год. От правильного физического развития у детей 4-5 лет костно-мышечной системы зависит его способность к передвижению, самообслуживанию и приобретению трудовых навыков. В возрасте 4-5 лет костная система находится в процессе формирования, связки эластичны. Именно поэтому нужно оберегать ребенка от чрезмерных физических нагрузок, ведущих к деформации (в первую очередь позвоночника). Кроме того, необходимо внимательно следить, как ребенок ходит, сидит за столом, насколько удобна его постель (она не должна быть неровной или слишком мягкой). Координация движений в 4 года уже достаточна для того, чтобы перепрыгнуть через небольшую канавку, но пройти по узкой скамеечке ему трудно. Потренируйте его, нарисовав линию мелом на асфальте и предложив пройти по ней и не оступиться. Можно придумать игру — пройти по «мостику» через «огненную реку», победителя ждет сладкий приз. Вы увидите, что вскоре ребенок уже сможет пробежаться по этому «мостику». Для детей в 5 лет ходить по узкой доске, бревну совершенно несложно. Одна из особенностей физического развития детей 4-5 лет — быстрая утомляемость. Мышцы ребенка еще недостаточно развиты для длительных физических упражнений, но ему вполне по силам пробежать расстояние до 100 м. Также можно поручать детям несложную домашнюю работу, требующую небольшого физического напряжения (например, пропылесосить ковер или помыть пол). Организм ребенка в 4-5 лет интенсивно растет и развивается и, естественно, требует больших затрат энергии и поступления «строительного материала» в виде белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов. У ребенка энергия большей частью идет на рост и образование новых клеток и тканей. Поэтому в этот период питанию следует уделять повышенное внимание. Еда должна быть разнообразной, достаточно калорийной и полезной. Ребенку требуется калорий на 1 кг веса в 2 раза больше, чем взрослому. В 4 года малыш ходит еще недостаточно уравновешенно, разводит руки для сохранения равновесия. Совершая прыжки, ребенок уже слегка отталкивается и приземляется на полусогнутые ноги. Способен спрыгивать с высоты 15-20 см. Он может подбрасывать и ловить мяч. Метание мяча и других предметов вдаль у ребенка этого возраста пока не получается. В 5 лет координация движений ребенка улучшается, ходьба становится более равномерной. Прыжки с места осуществляются с взмахом рук и имеют большую длину. Дети в 5 лет уже способны к прыжкам с разбега, а также на одной ноге на месте и с продвижением, и со скакалкой. Мяч они бросают с замахом, разворотом туловища и в заданном направлении. Со временем, в более старшем возрасте, приобретает навык попадания мячом в цель. Пятилетние дети отлично лазают, переставляя ноги попеременно, в отличие от четырехлеток, которые пользуются приставным шагом. В 4 года у ребенка пальцы рук еще недостаточно развиты, и поэтому для него очень полезны игры с мелкими предметами (в присутствии взрослого).

Возрастные особенности физического развития контингента детей 5-6 лет

У детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет) бег довольно ритмичен, боковые качания уменьшаются; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, мастерски бросают мяч в цель; начинает развиваться глазомер. По сравнению с детьми младшего дошкольного возраста, старшие дошкольники имеют более сильное тело, пропорционально развитые мышцы. Они постепенно доводят до автоматизма основные движения при ходьбе и беге, улучшают координацию движений, значительно повышают способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости организма, элементарные упражнения на равновесие, бег на ловкость

становятся более доступными для ребенка. Дети становятся гораздо выносливее, но им нужно чаще менять исходные позиции и разнообразить свои движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более осознанной. Исследования, по выявлению общей выносливости дошкольников, показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Необходимость в двигательной активности у большинства детей старшего возраста настолько велика, что физиологи период 5-6 лет называют «Возрастом двигательной расточительности». У детей 6 лет продолжается процесс окостенения скелета. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры. Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны- взаимодействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого, производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их, изменения. Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Возрастные особенности физического развития детей 6-7 лет

В течение седьмого года жизни продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Начинают меняться пропорции тела, форма его отдельных частей. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

На седьмом году жизни движения детей становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 6—7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия. Наряду с основными видами движений у детей развиваются тонкие движения кисти и пальцев рук. Это существенно расширяет возможности осуществления детьми продуктивных видов деятельности.

Дети подготовительной группы могут создавать условия для двигательной деятельности на физкультурных занятиях и в повседневной жизни, организовывать не

только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний им становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.

В 6-летнем возрасте отчетливо проявляется умение выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности. Дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

1.4. Содержание программы

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

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. Программа построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и 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. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и 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. На занятиях также используются интерактивные средства.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы МБДОУ детский сад № 18 «Родничок» и рассчитана на 3 года. Возраст детей 4-5 лет (средняя группа), 5-6 лет (старшая группа), 6- 7 лет (подготовительная к школе группа).

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

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

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения:

- словесный – объяснение, команды, оценка, беседа; литературный (разучивание, пропевание песен при выполнении движений)
- наглядный – показ изучаемого двигательного действия, сочетание показа со словом, имитация, звуковые и двигательные ориентиры
- практический – метод разучивания по частям, в целом, поддержка и помощь
- игровой – подвижные игры, фитбол-сказки, приветствия

Форма организации учебного процесса:

- Фронтальный метод – при разучивании и объяснении нового движения.
- Попеременное выполнение упражнений – при необходимой помощи, поддержке.
- Поточный способ – для непрерывного выполнения упражнений без остановки.
- Групповой – для выполнения разученных композиций.
- Индивидуальный – для каждого ребёнка даётся персональное задание.

Технологии:

- здоровьесберегающие
- игровые
- развивающего обучения

1.5. Планируемые результаты

К концу учебного года ребенок:

Имеет представление:

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеет:

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.
- знают и выполняют правила техники безопасности (спортивная форма, правильная посадка на мяче, соблюдение дистанции, не выполнять сложные элементы без страховки, приемы само страховки);
- владеет основами техники выполнения комплексов упражнений по футбол-аэробике;
- имеется динамика в показателях физических качеств (сила, гибкость, выносливость);
- развиты координация движений, чувство динамического равновесия;
- сформировано умение согласовывать движения с музыкой;
- сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- проявляет лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на 3 года. Деятельность по дополнительной образовательной программе проходит 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Начало СОД	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Количество СОД	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
Время начала и окончания СОД	15.00-15.20	15.30-15.55	16.05-16.35
Минимальная продолжительность перерыва между СОД	10 мин	10 мин	10 мин

2.2. Условия реализации программы

Для организации работы по программе созданы следующие условия:

- физкультурный зал;
- приобретены футбол - мячи, индивидуальные коврики, магнитофон;
- подобраны аудиокассеты и диски;
- разработаны конспекты занятий, картотеки;
- составлен график занятий

2.2.1. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством футбол-гимнастики проводится работа с родителями. Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты. Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-аэробика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы по футбол-гимнастике, оформление наглядного

материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях.

Особенности взаимодействия с воспитанниками

Вводить адекватную оценку результата деятельности ребенка с одновременным признанием его усилий и указанием возможных путей и способов совершенствования продукта. Спокойно реагировать на неуспех ребенка и предлагать несколько вариантов исправления работы: повторное исполнение спустя некоторое время, доделывание; совершенствование деталей и т.п. Рассказывать детям о трудностях, которые вы сами испытывали при обучении новым видам деятельности;

Создавать ситуации, позволяющие ребенку реализовать свою компетентность, обретая уважение и признание взрослых и сверстников;

Обращаться к детям с просьбой показать воспитателю и научить его тем индивидуальным достижениям, которые есть у каждого;

Поддерживать чувство гордости за свой труд и удовлетворения его результатами.

Создавать условия для разнообразной самостоятельной творческой деятельности детей.

При необходимости помогать детям в решении проблем при организации игры.

2.3. Развивающая предметно-пространственная среда

Занятия проводятся в физкультурном зале. Спортивное и оздоровительное оборудование:

- гимнастические коврики, для фитнеса (занятия на коврике не только удобные, но и гигиеничные);

- ортопедические балансировочные подушки – (занятия на такой подушке обеспечивают микромассаж и оказывают рефлексогенный эффект на ступни ног, положительно сказывается на укреплении вестибулярного аппарата и развивает координацию движений);

- степ - платформы (способствуют формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, укрепляет сердечно - сосудистую и дыхательную системы, усиливает обмен веществ, совершенствует точность движений, развивает координацию, уверенность и ориентировку в пространстве, выносливость);

- фитбол – мячи (развивают чувство равновесия, укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, создают хороший мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, формируют длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки);

- батут для прыжков (развивает силу, ловкость, координацию движений, гибкость, быстроту, выносливость);

- скоростные и утяжеленные скакалки (помимо стандартной нагрузки от прыжков, при помощи утяжелителей, нагружаются мышцы рук); - обручи (тренируют и развивают мышцы рук, плеч, спины и ног);

- мячики (эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц);

- колючие, массажные кольца разного диаметра (массажные кольца обеспечивают тактильную стимуляцию, воздействуют на нервные окончания и улучшают кровообращение).

Музыкальный центр, видеопроектор, ноутбук, интерактивная панель

2.4. Информационно - методические условия реализации программы

Наглядные средства:

- Плакаты, иллюстрации, карточки о спорте
- Книги по здоровьесберегающим технологиям
- Электронно-образовательные ресурсы (слайд-шоу, презентации, видеофильмы

Технические средства:

- Музыкальный центр, магнитофон
- Мультимедийное оборудование (экран, проектор)

2.4.. Кадровое обеспечение

- Инструктор по физической культуре
- Воспитатели
- Педагог по дополнительному образованию

2.4.2 Список литературы

- Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина - Программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста: «Танцы на мячах», СПб: РГПУ им. А. И. Герцена, 2006.
- Е.Г.Сайкина, С.В. Кузьмина – Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах», СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2005
- Н.В. Казакевич, С.В. Кузьмина – Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2011
- С.В. Кузьмина – Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб. РГПУ им. А.И. Герцена, 2010
- А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова – Двигательный игротренинг для дошкольников
- М.А. Рунова – Двигательная активность ребёнка в детском саду – М.: Мозаика-синтез, 2000
- Журнал «Здоровье дошкольника» - №1 2012 Фитбол и корригирующие занятия.

Рекомендации

Программа рекомендована инструкторам по физической культуре, воспитателям ДОУ, педагогам дополнительного образования, музыкальным руководителям, студентам педагогического колледжа, родителям. Рекомендуется к использованию в ДОУ.

Инструкции

Успешная реализация программы возможна при выполнении следующих требований:

- высокая заинтересованность педагога, реализующего данную программу
- взаимодействие инструктора по физкультуре с педагогами, родителями, специалистами
- доступность изучаемого материала детям

Заключение

Для успешной физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ необходимо комплексное воздействие, затрагивающее все сферы психического и физического развития детей. Новым подходом является система упражнений фитбол-гимнастики, которая отражена в данной программе. Занятия с использованием фитбол-гимнастики оздоравливают детей, развивают творческие способности, раскрывают природный потенциал, формируют эмоционально-волевые качества. Фитбол позволяет индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс. Именно поэтому программа «Фитбол-гимнастика» является инструментом «школы здорового стиля жизни» детей.

3. Приложения

3.1. Комплексно-тематический план работы с детьми средней группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»
Ноябрь		- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - «Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	- «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; - «Приседания» и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на

		<p>пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Горка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.</p> <p>Подвижные игры (см. Приложение)</p>
--	--	--

2 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры»</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за</p>

	координации.	<p>голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: 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>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: 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>-Подвижные игры.</p>

3 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с	<p>-«Крылышки» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед</p> <p>«Махи ногами»- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки</p>

	использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» <i>и.п.</i> : 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; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры.

4 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

	упражнений в разных исходных положениях.	- «Повороты» <i>и.п.</i> : 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; -(<i>Различные упражнения из приложения</i>) Подвижные игры
--	--	---

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

10 (десять)

листов.

заведующий

МБДОУ «Детский сад

№ 18 «Родничок»

М.А. Волкова

Волков

