

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад № 289»
(МБДОУ № 289)



«289-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонья муниципал
коньдэтэн возиськись ужьюрт
(289- тй номеро ШДМКВУ)

ул. Клубная, 56, г.Ижевск, Удмуртская Республика, 426006, тел.(3412) 71-07-20,
e-mail: DS289@IZH-DS.UDMR.RU, ОКПО 449654535, ОГРН 1021801435556,
ИНН/КПП 1832026549/183201001

Принят на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

Утверждено приказом
заведующего МБДОУ № 289
Приказ № 80 от 02.09.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
по развитию у детей физических качеств
с элементами фитбол-гимнастики**

Разработчик: инструктор по
физической культуре
Меркулова Елена Васильевна

Ижевск

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи Программы	5
1.3 Содержание Программы	5
1.4 Планируемые результаты освоения Программы	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Условия реализации Программы	8
2.3 Формы контроля. Оценочные материалы.	8
2.4 Методические материалы	9
2.5 Список используемой литературы	15
Приложение №1 Тематическое планирование	17
Приложение №2 Подвижные игры на фитоболах	21
Приложение №3 Упражнения на дыхание	23
Приложение №4 Фитбол - простые упражнения на мяче	24
Приложение №5 Гимнастика для стоп	25

1.1 Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Направленность программы: физкультурно-спортивное направление;

Уровень программы: двухуровневый

Новизна, актуальность: представленной разработки связана с модернизацией дошкольного образования, которая осуществляется в рамках Приоритетного национального проекта «Образование». Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. Стремление включить фитбол-гимнастику в физкультурно-оздоровительную работу учреждения, побудило составить собственную систему работы с фитболами, внедрение которой осуществлялось в течение последних восьми лет.

Отличительные особенности (от бюджетной программы):

- ✓ Нетрадиционный подход к физическому воспитанию детей;
- ✓ Блочная система планирования;
- ✓ Лечебный эффект;
- ✓ Мяч-фитбол;

Адресность, срок реализации:

- ✓ 3-4 года
- ✓ 4-5 лет
- ✓ 5-6 лет

Объем программы:

Возрастная группа	Количество минут в неделю*	Всего часов в год	Количество НОД в		
			неделю	месяц	учебный год
Младшая (3 -4 лет)	15*	7 ч. 45 мин	1	Октябрь - май - 4 занятия Январь - 3	31
Средняя (4-5 лет)	20*	11 ч.	1	Октябрь - май - 4 занятия Январь - 3	31

Старшая (5-6 лет)	25*	13 ч. 35 мин	1	Октябрь - май - 4 занятия Январь - 3	31
----------------------	-----	-----------------	---	--	----

*Продолжительность занятия составляет академический час

Срок освоения программы: 3 года

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса: мастер – классы, открытое занятие, занятие – зачет.

Количество детей в группе: подгруппа 10 – 15 детей,

Способ организации: групповой, фронтальный и поточный.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

Форма работы	Возраст	Режим занятий
Занятие подгруппа 10 – 15 детей Фронтально –групповая	3-6 лет	1 раза в неделю, 4 в месяц, 31 з.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

1.3 Содержание программы

Данная программа составлена на основе пособия А. А. Потапчук, Т. С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», в котором представлена система занятий с использованием мячей - фитболов.

Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Блок 1	4		4
2	Блок 2	4		4
3	Блок 3	4		4
4	Блок 4	3		3
5	Блок 5	4		4
6	Блок 6	4		4
7	Блок 7	4		4
8	Блок 8	4		4
9	Блок 9	4		4

Содержание учебного плана

№	Тема, содержание		3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	Примечание
1.	Разминка	I часть	2,5 мин	3 мин	4 мин.	Включает подготовительные упр., всех видов внимания, восприятия и памяти, ориентировки в пространстве
2.	ОРУ	II часть	9,5 мин.	13 мин.	17 мин	Сидя на мяче, сидя на полу, стоя на коленях, лежа на полу, лежа на мяче.
3.	Работа на фитболе					
4.	Подвижные игры	III часть	3 мин.	4 мин.	4 мин.	Включает упражнения, проводимые основной и в заключительной части
5.	Релаксационные упр.					
6.	Продолжительность ОД		15 мин	20 мин.	25 мин.	
	Форма ОД		Фронтально -групповая, 10 - 15 человек			
	Продолжительность курса		Октябрь - май			
	Количество ОД в неделю		1	1	1	
	Количество ОД в месяц		4	4	4	
	Количество ОД в год		31	31	31	
	Количество часов в год		7 ч 45 мин.	11ч	13ч 35 мин	

Программа рассчитана на 9 месяцев (одно занятие в неделю продолжительностью 15 мин. (3-4 года), 20 минут (4-5 лет), 25 мин (5-6 лет)).

Для проведения занятий с фитбол - мячами у инструктора должна быть документация:

- 1) Инstrukция по работе с фитбол – мячами.
- 2) Данные двигательной активности на всех детей + подгруппы.
- 3) План работы на мяче - фитболе, включая индивидуальные нагрузки детей.
- 4) Тематическое планирование (см. приложение 3)

Анатомо-физиологические и психофизические особенности детей

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. В дошкольном возрасте завершается дифференциация центров ассоциативных зон, интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается механизм сопоставления слова с воспринимаемой действительностью, улучшается способность к анализу движений сверстников, самоанализу, самоконтролю, появляется стремление удовлетворить свою биологическую потребность в активных движениях.

Развитие детей и улучшение их здоровья в процессе обучения в дошкольных образовательных учреждениях, одна из актуальных задач современной педагогики.

Занятия с детьми третьего и четвертого года жизни, представляют собой занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки педагогом. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков), звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте. Маленькие дети не умеют рационально использовать пространство зала. Поэтому необходимо включать в занятие упражнения на перестроения, ориентировку в пространстве, на концентрацию и переключаемость внимания как слухового, так и зрительного. Необходимо помнить, что внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразнее выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции. Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Но, к сожалению, малыш играет сам, результат действия его мало интересует. Каждый ребенок хочет продемонстрировать себя и собственное «Я». Он поглощен самим процессом движения и игры, мало обращает внимание на группу. Дети еще не умеют анализировать и прогнозировать свои действия, выполняют упражнения некачественно, вразнобой, при этом очень не любят, когда их заставляют повторять задания. Дети получают удовлетворение не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры.

Движения детей пяти лет более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с дополнительными могут вызывать трудности.

1.4 Планируемые результаты освоения Программы

- Оздоровление детей;
- Развитие творческих способностей;
- Раскрытие природного потенциала;
- Формирование эмоционально-волевых качеств: саморегуляцию, уверенность, смелость, справедливость и оптимизм.

Способ проверки – диагностика физической подготовленности детей (сентябрь, май).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Наименование платной образовательной услуги		ПОУ по физкультурно-спортивной направленности по развитию у детей физических качеств с элементами фитбол-гимнастики		
Наименование образовательной программы		Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности по развитию у детей физических качеств с элементами фитбол-гимнастики		
Возрастная группа		Младшая	Средняя	Старшая
Количество минут в неделю		15	20	25
Всего часов в год		7 ч. 45 мин.	11ч	13 ч. 35 мин.
Количество НОД в	Неделю	1	1	1
	Месяц	Январь - 3 занятия Октябрь – Май - 4 занятия		
	Учебный год	31		

2.2 Условия реализации программы

Программа составлена с учетом возрастных и психологических особенностей дошкольников, уровня их знаний и умений.

Кадровые	Педагог – инструктор по физической культуре Меркулова Елена Васильевна Образование - Удмуртский государственной университет Специальность – Физическая культура Специализация – Спортивная подготовка Квалификация – Тренер по спорту, педагог по физической культуре Квалификационная категория - высшая Стаж работы - 22 лет
Материально-технические	Физкультурный зал, Фитболы разных размеров Магнитофон Плакаты с изображением стопы, правильной и неправильной осанки, подборка каталога игр для выработки правильной осанки.
Информационные ресурсы	Книги, интернет источники, мастер – классы

2.3 Формы контроля. Оценочные материалы

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные критерии.

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
2 младшая группа.	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.	Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.
Средняя группа	Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.	Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.	Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.
Старшая группа	Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.	Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.	Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Критерии оценки выполнения:

- 3 балла – правильное выполнение;
- 2 балла – неправильное выполнение;
- 1 балл – не может выполнить;
- 0 баллов – отказ от выполнения движения

2.4. Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса

Программа включает девять блоков по четыре занятия в каждом. От блока к блоку происходит постепенное усложнение упражнений на мячах.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОО вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей 15 мин., средней - 20 минут, в старшей 25 мин.

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

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи:

- Развивать двигательные качества;
- Обучать основным двигательным действиям;
- Развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;
- Укреплять мышечный корсет и создавать навык правильной осанки;
- Улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;
 - Улучшать кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранять венозный застой;
 - Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферу;
 - Стимулировать развитие анализаторных систем, проприоцептивной чувствительности;
- Развивать мелкую моторику и речь;

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

Структура занятия

Подготовительная часть

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

Упражнения:

Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

Повороты головой направо - налево. Темп медленный.

Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

“Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола.

Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

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

Упражнения стоя:

Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)

Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)

“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх

Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

Катание мяча друг другу.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые

Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны

Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврике, на спине:

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе:

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

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

“Качалочка”. Стоя на коленях, перекаат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

“Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

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

Перекааты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

“Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекаат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекааты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть

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

Методика проведения

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

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

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

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

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

Техника выполнения упражнений на мяче

Выполняя упражнения на мяче, избегать резких и неконтролируемых движений.

- Не задерживать дыхание.
- При выполнении упражнений, все время сохранять правильную осанку. Спину не округлять, плечи расправлены, живот втянут.
- Избегать резких поворотов (шейных, поясничных), осевой нагрузки.
- Тело должно, всегда иметь опору о мяч.
- Во время выполнения упражнений (кроме перемещений и перекатов), мяч двигаться не должен.
- Выполняя упражнения в исходном положении лежа на животе, ладони должны быть параллельны и расположены на уровне плечевых суставов.
- Не использовать в уроке большое количество упражнений в исходном положении лежа на животе (длительное повышение внутрибрюшного давления ухудшает кровообращение).
- При выполнении упражнений в исходном положении лежа (на спине, или животе), голова и позвоночник должны составлять прямую линию. Не запрокидывать голову вперед и назад.

Методы обучения и воспитания

1. Наглядный: показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);

2. Словесный: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция;

3. Практический:

1. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

2. Метод повторений.
3. Метод блоков. Объединение между собой разных, ранее разученных упражнений.

Педагогические технологии

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (***дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, упражнения на расслабление, психогимнастика, упражнения для укрепления свода стопы***). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Дидактические материалы

Данные фитболы -мячи отвечают основным педагогическим требованиям:

- имеют привлекательный вид, а значит, вызывают у детей интерес, побуждают их к разнообразной ДА;
- учитывают особенности образного восприятия дошкольников;
- позволяют создавать игровые ситуации с использованием разных сюжетов;
- доступны всем детям, независимо от их физической подготовленности (высокий, средний, низкий);
- моделируют такие движения как бег, прыжки, подлезания и др.;
- соответствуют ростовым характеристикам детей и их функциональным возможностям.

Наименование оборудования для проведения фитбол - гимнастики в спортивном зале

Мячи: маленькие (теннисные и пластмассовые), средние (резиновые), фитболы (разных размеров)	15 шт. 15 шт. 30 шт.
Гимнастический ролик	15 шт.
«Диск здоровья»	15 шт.
Обруч пластиковый детский большой (диаметр 90 см) средний (диаметр 50 см)	5 шт. 25 шт.
Конус для эстафет	10 шт.
Кубики пластмассовые	15 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	15 шт.
Ребристая дорожка (пластиковая)	3 шт.
Шнур 1,5м	2 шт.
Коврик со следами (для отработки различных способов ходьбы)	2 шт.
Погремушки	15 шт.
Флажки разноцветные	15 шт.
Мишень для метания	2 шт.
Рулетка измерительная (3м)	1 шт.
Секундомер	2 шт.
Свисток	1 шт.

Дорожка из брусков	1 шт.
Гимнастический комплекс (кольца, канат, лестница)	1 шт.
Коврик, мячик массажные, полусфера, массажное кольцо, «дорожка здоровья», платки, пуговицы, карандаши	По 15 шт. 3 шт. 2 шт. 12 шт.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Данная методика может с успехом использоваться в коррекционно-развивающей работе с детьми 3-5 лет, имеющими отклонений в осанке.

2.5 Список используемой литературы

1. Анисимова Т.Г. «Формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия у дошкольников» Волгоград, 2009 г.
2. Алямовская В.Г.. «Организация оздоровительного бега в дошкольных учреждениях» 1998 год.
3. Авторский коллектив. «Здоровье и гармония личности ребенка» Опыт работы по организации нетрадиционных подходов к физкультурно-оздоровительной работе. Нижний Новгород 2000 год.
4. Бабенкова Е.А. «Игры, которые лечат», Москва 2010 год.
5. Бауэр О.П. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» Санкт – Петербург, Детство – Пресс» 2007 год.
6. «Здоровый ребенок». Методические рекомендации для врачей дошкольных образовательных учреждений. Ростов-на-Дону. 1997 год.
7. Козырева О.В. «Лечебная физкультура для дошкольников», Москва 2003 год
8. Ключева М.Н. «Корригирующая гимнастика для детей с нарушением опорно – двигательного аппарата в условиях детского сада», Санкт – Петербург, Детство – Пресс» 2007 год.
9. Крусева Т.О. «Справочник Инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях» Ростов – на – Дону, 2005 год.
10. Кожухова Н.Н. «Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях». Москва 2002 год
11. Останко Л.В. «Оздоровительная гимнастика для дошкольников», Санкт – Петербург, 2006 год.
12. Подольская Е.И. «Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников», Москва 2009 год
13. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников» Санкт-Петербург 2002 год.
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. «Осанка и физическое развитие детей» Санкт-Петербург 2001 год.
15. Сборник игр «Программа воспитания в детском саду». Москва 1974 год
16. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». Москва 2003 год.
17. Теленчи В.И. «Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет». Москва 1987 год.
18. Фатеева Л.П. «300 подвижных игр для младших школьников». Ярославль 1998

год

19. Фирилева Ж.Е. «Лечебно – профилактический танец» Детство – Пресс» 2007

год.

20. Шарманова С., Федоров А, Калугина Г. «Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и мл. школьного возраста» Челябинск 1999 год

21. Шарманова С., Федоров А. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и мл. шк. возраста средствами физического воспитания» Челябинск 1999 г.

Тематическое планирование.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе
1 год обучения во 2 младшей группе

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	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»
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 пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.; - и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; - «Шагаем по футболу» и.п.: 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;

		<ul style="list-style-type: none"> - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.; - «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. - «Полет» и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
--	--	--

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе в средней группе 2 год обучения

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «Вертолет» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - И.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - И.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> - «Ноги вперед» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - Поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - То же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь; - Наклониться вперед к выставленной ноге вперед с

<p>Март Апрель Май</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>различными положениями рук;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - Наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; - «Пошагаем» и.п.: 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 и.п.; - «Пошагаем» и.п.: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - «Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - «Ноги выше» 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; - И.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - И.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - Выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову. - «Покачаемся» 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; - «Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.
--------------------------------	--	---

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**Перспективный план обучения упражнениям на фитболе
3 год обучения в старшей группе.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Ноги выше» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - 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; - И.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - И.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - И.п: 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.	<ul style="list-style-type: none"> - «Покачиваемся» 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; - И.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - И.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<ul style="list-style-type: none"> - «Качаемся» 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; - И.п: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

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

Подвижные игры с футболом.

“Паровозик”

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

“Гусеница”

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребёнку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребёнку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

“Быстрый и ловкий”

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).

«Самолет»

Дети сидят на мячиках. Инструктор по физкультуре: **Сели в самолет!** (Встали с мяча, сделали шаг вперед) **Завели моторы!** (Выполняют круговые движения руками вперед, согнутыми в локтях). Инструктор по физкультуре: **Полетели!** Дети разводят руки в стороны на уровне плеч и бегают в разных направлениях.

Инструктор по физкультуре: На посадку! Дети садятся на свои места.

«Курочка ряба».

Дети - «цыплята» сидят на мячах, инструктор – Курочка ряба, выполняют движения в соответствии с текстом.

С лучом света, спозаранку,

Разбегутся по полянке

Желто-яркие комочки,

(Бег по залу на носочках, махая руками, как крыльями)

Курочка ряба - мама летает вместе с ними, клюют зернышки, копают червячков, греются на солнышке. Затем она говорит: «Полетели домой». Цыплята летят домой на свой мячик (осанка).

«Колобок»

Перед началом игры выбирают «лису». Этот ребенок встает на одной стороне зала (площадки). Здесь же в шеренгу располагаются остальные дети — «колобки», в руках у каждого по фитболу. По сигналу взрослого они начинают отбивать мяч, стоя на месте (дети 5 лет — бросать вниз и ловить после отскока), под четкое совместное произнесение слов:

Я веселый колобок, колобок.

У меня румяный бок, вкусный бок.

Я от дедушки ушел. Да, ушел!

Я от бабушки ушел. Да, ушел!

Никого я не боюсь, не боюсь,

По дорожке покачусь, покачусь.

С окончанием слов дети толчком обеих рук прокатывают мячи к противоположной стороне зала (площадки), бегут за ними и садятся на мячи. Один из ребят произносит:

Ой, беда, беда, беда, ой, беда!

Может съесть меня лиса, ой, лиса.

Лиса прыгая на мяче, догоняет колобков, кого поймали, тот становится на одной ноге.

«Веселые котята»

Ползание на четвереньках в разных направлениях, мячи не задевать, соблюдая координацию рук и ног. На слова «котятя» прячутся за мячами (сидя на пятках, руки прямые на мяче, голова между рук).

«Бездомный заяц»

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч.

«Волк и козлята»

На полу разложены мячи — это дом «козлят». Один ребенок выбирается на роль волка, остальные — козлята. Козлята сидят за мячиками, а волк стоит недалеко от них. Волк подходит к дому козлят, стучит и тоненьким голосом говорит: **«Козлятушки, ребятушки, отопритесь, отворитесь,**

Ваша мать пришла, молока принесла».

Козлята (хором): **Ты волк, а не наша мама,**

Уходи, мы тебе не откроем дверь!

Волк уходит (прячется за мяч). Посмотрели козлята, что волк ушел, отворили двери и поскакали гулять (бегают по всей площадке).

Инструктор по физкультуре: Увидел волк, что козлята гуляют одни, и начал охотиться за ними.

Волк догоняет козляток, а они прячутся за свои мячи.

«Медведь»

Медведь - взрослый. Дети сидят на мячах и произносят слова:

В лес идем мы за малиной

Вот с такой большой корзиной

Медведь: Эй, детишки, уходите!

Лучше вы меня не злите.

Я малины вам не дам

Убегайте по домам!

После слов медведя, дети прыгают на мячах. По сигналу «Медведь» дети прячутся за мяч.

«Найди себе пару»

Прыжки на мячах под музыку, по сигналу, найти пару (осанка).

«Тучи и солнышко»

Воспитатель выбирает мяч - «солнышко», а все остальные — мячи - «тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова:

«Тучи по небу ходили,

Красно солнышко ловили».

Дети отвечают хором: **«А мы солнышко догоним,**

А мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит:

«А я тучек не боюсь!

Я от серых увернусь!»

После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

«Карасики и щука»

Щука – взрослый, дети «плавают» по залу под музыку, как рыбки. По сигналу щука, карасики прячутся за мячики.

«Солнышко и дождик»

(на слова солнышко – дети прыгают на мячиках под музыку, дождик – встать на колени, мяч над головой вверху, руки прямые)

Дыхательные упражнения**Дышите тихо, спокойно и плавно**

- И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

Подышите одной ноздрей

- И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

“Воздушный шар”

- И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

“Воздушный шар” в грудной клетке

- И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распираание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

“Воздушный шар” поднимается вверх

- И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

“Ветер”

- И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

“Радуга, обними меня”

- И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

“Дышим тихо, спокойно и плавно”. Повторить 3-5 раз упражнение

Фитбол - простые упражнения на мяче

Сядьте на мяч. Ступни ног плотно прижаты к полу, колени вместе, спина прямая, подбородок высоко поднят, смотрите вперед. Это упражнение разогреет мышцы и потренирует вестибулярный аппарат: сидеть ровно и изящно на мяче не так просто, как может показаться!

Лягте на мяч спиной таким образом, чтобы мяч находился под поясницей. Руки за головой, таз не двигается, ноги не отрывают от пола - выполняйте повороты туловища. Данное упражнение мобилизует грудной отдел позвоночника, укрепляет мышцы таза.

Лягте спиной на пол, мяч поместите под согнутые в коленях ноги. Постарайтесь оторвать таз от пола, не позволяя мячу двигаться. Повторите несколько раз. Данные упражнения укрепляют мышцы ног и таза.

Встаньте на колени, поместите мяч под грудную клетку и живот, руками обопритесь о пол. Поднимайте одновременно противоположные руку и ногу до уровня спины, удерживая равновесие на мяче. Упражнение укрепляет ноги, мобилизует грудной отдел позвоночника.

Лягте на бок, одной рукой упритесь в пол, другую подложите под голову, мяч поместите между вытянутыми ногами. Выполняйте подъемы таза - это укрепит внутренние стороны бедер. Повторите подходы с другой ноги.

Выполняйте жим от пола, поместив колени на мяч. Ноги должны оставаться прямыми, спина ровной. Упражнение призвано укрепить мышцы рук, плечевого пояса и спины.

Поместите мяч под живот, руками упритесь в пол, держите плечи и запястья на одном уровне. Поднимайте прямые ноги. Укрепляет ноги, мобилизует грудной отдел позвоночника.

Поместив мяч под лопатки, выполняйте подъем таза. Не отрывают ступни от пола. Это мобилизует грудной отдел позвоночника, укрепит мышцы таза.

Лягте на спину и поместите мяч под согнутыми ногами. Перекатывайте его к себе и от себя - это расслабит спину.

Гимнастика для стоп «В лесу»

<p>В роще вырос можжевельник, И в тени его ветвей Появился муравейник, Поселился муравей. Он из дома спозаранку Выбегает с веником, Подметает он полянку Перед муравейником, Замечает все соринки, Начищает все травинки, Каждый куст, Каждый месяц, Каждый день. А однажды муравьишка Подметал дорожку. Вдруг упала с елки шишка, Отдавила ножку.</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p> <p><i>Сводят и разводят носки ног.</i></p> <p><i>Соединяют носки вместе, сводят и разводят пятки.</i></p> <p><i>«Качелька» - поднимаются на носки и опускаются на пятки.</i></p>
--	--

Гимнастика для стоп «Елочка»

<p>Были бы у елочки ножки, Побежала бы она по дорожке. Заплясала бы она вместе с нами, Застучала бы она каблучками.</p>	<p><i>Идут на месте, не отрывая носков от пола.</i></p> <p><i>Перекатываются с носка на пятку.</i></p> <p><i>Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.</i></p>
---	---

Гимнастика для стоп «Медведь»

<p>Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке! Свесились в кровати Две босые пятки. Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка – шалунишка, Влезла на кроватьку, Хвать его за пятку.</p>	<p><i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.</i></p> <p><i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i></p> <p><i>Переминаются с ноги на ногу.</i></p> <p><i>Делают выпад ногой вперед. Затем разворачиваются на 180°, поменяв опорную ногу.</i></p>
--	---

Гимнастика для стоп «Зайка»

<p>Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.</p>	<p><i>Идут поскаками.</i></p> <p><i>Идут на носках.</i></p> <p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
--	---

Гимнастика для стоп «Петушок»

<p>Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.</p>	<p><i>Идут поскоками.</i></p> <p><i>Идут на носках.</i></p> <p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.</i></p>
--	---

Гимнастика для стоп «Весна»

<p>По полям бегут ручьи На дорогах лужи. Скоро выйдут муравьи После зимней стужи. Пробирается медведь Сквозь лесной валежник. Стали птицы песни петь, И расцвел подснежник.</p>	<p><i>Бегут «змейкой».</i></p> <p><i>Идут выпадами («перешагиваем через лужи»).</i></p> <p><i>Идут на пятках.</i></p> <p><i>Идут на внешнем своде стопы.</i></p> <p><i>Стоя на месте, поднимаются на носки, поднимая руки.</i></p> <p><i>«Качелька» (поднимаются на носки и опускаются на пятки)</i></p>
---	--

Гимнастика для стоп «Зоопарк»

<p>Слон шагает по дороге. Отчего он босоног? На свои большие ноги Он сапог найти не мог. Посмотри, как медленно Ходят черепашки! Как будто переносят Они большие чашки! С места на место, Чашки и блюдца Носят осторожно: Вдруг разобьются? В путь берет с собой верблюд Полный горб готовых блюд. И рада и счастлива вся детвора: «Приехал, приехал! Ура! Ура!»</p>	<p><i>Идут с перекатом с пятки на носок.</i></p> <p><i>Идут по лежащему на полу канату прямо.</i></p> <p><i>Идут по канату боком.</i></p> <p><i>Идут на пятках, руки за спиной в «замке».</i></p>
--	---

Гимнастика для стоп «Собака»

<p>Шла собака через мост, Четыре лапы, пятый хвост. Если мост провалится, То собака свалится!</p>	<p><i>Переступают с ноги на ногу, не отрывая носков от пола.</i></p> <p><i>Стучат пятками. Не отрывая носков от пола.</i></p>
---	---

Аннотация

Актуальность программы. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития. Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями. Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребёнка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психологопедагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором. Основным видом деятельности детей в дошкольном возрасте — игра. Данная программа учитывает это. Уникальное сочетание физических упражнений, футбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку. Методика работы с коррекционными мячами, или футболами способствует максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние). Её эффективность была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга. Гимнастика с использованием футболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

Адресат программы: Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы соответствует возрасту детей ДОУ: 3-6 лет

Цель программы.

Сохранение и укрепление здоровья детей путём использования детских футболов, формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- ✓ Укреплять здоровье детей с помощью футболов.
- ✓ Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- ✓ Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью футболов.

Образовательные:

- ✓ Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- ✓ Совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия;

Воспитательные:

- ✓ Знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий на фитболах, учить соблюдать эти правила;
- ✓ Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью.
- ✓ Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Ожидаемые результаты: В результате реализации данной программы к концу определенного года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- ✓ оздоровление детей;
- ✓ развитие творческих способностей;
- ✓ раскрытие природного потенциала;
- ✓ формирование эмоционально–волевых качеств: саморегуляцию, уверенность, смелость, справедливость и оптимизм.

Учебный план

Наименование платной образовательной услуги	Наименование образовательной программы	Возрастная группа	Количество минут в неделю	Всего часов в год	Количество НОД в		
					неделю	месяц	Октябрь-май
ПОУ по физкультурно-спортивной направленности по развитию у детей физических качеств с элементами "Фитбол-гимнастики"	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по развитию у детей физических качеств с элементами "Фитбол-гимнастики"	2 Младшая	15	7 ч 45 мин	1	Январь - 3 занятия Октябрь-май 4 занятия	31
		Средняя	20	11 ч.	1		31
		Старшая	25	13 ч. 35 мин	1		31