

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



**«289-тй номеро нылпи сад»
школаозь дышетонъя
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

ПРИНЯТА
на педагогическом совете МБДОУ №289
Протокол № ____ от ____ г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего МБДОУ № 289
№ ____ от ____ г.

**Дополнительная общеобразовательная и
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности.
«Здоровячок»**

Срок реализации программы: 1 год

**Разработчик программы:
Александрова Ольга Геннадьевна
Инструктор по физической культуре**

г. Ижевск, 2024 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы

Программа «Фитбол – гимнастика» -это Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования ,относится к физкультурно-спортивной направленности. Для детей с 4до5, 5до 6, 6до 7 лет упражнениям на фитболах.

ФИТБОЛ: («fit»-оздоровление, «ball»-мяч), в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Программа направлена на снижение уровня заболеваемости и повышение уровня физического развития детей, на укрепление мышечного корсета, на формирование свода стопы, а как следствие на профилактику плоскостопия, нарушения осанки, а так же на профилактику простудных заболеваний.

Уровень программы базовый

Актуальность.

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 и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности . Необходимо искать эффективные технологии. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Мяч имеет определенные свойства. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом.

На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Образовательная программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

Программа разработана в соответствии с :

- * Конвенцией о правах ребёнка;
- * Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ " Об образовании в РФ";
- * Приказом МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155 " Об утверждении ФГОС ДО";
- * СанПиН СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- * Уставом МБДОУ;
- * Основной образовательной программой МБДОУ № 289.

Отличительные особенности программы.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями воспитанников. Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, речевыми, пальчиковыми, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а так же вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия. Вибрация , вызываемая в положении сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с верховой ездой, упражнения фитбол-гимнастики позволяют укрепить здоровье и физическую подготовленность детей. Движения на фитболах с детьми 4-7 лет при правильной организации просты и безопасны. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Разнообразие упражнений с фитболами вызывают у детей огромный интерес. А так , как

многие упражнения выполняются из разных исходных положений: сидя, лёжа животом и спиной на фитболе, возрастает нагрузка на мышцы, что помогает лучше укрепить мышечный корсет.

специальной медицинской литературе как один из методов лечения многих заболеваний. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центров тяжести подвижной опоры с центром тяжести человека. Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол- гимнастики как предмет, снаряд или опора.

Новизна.

При обучении детей 4-7 лет, делается необходимый акцент на обучение посредством, игры и строится этот процесс на основе адаптированных для возможностей ребёнка упражнений и игр с предметами. Музыкальное сопровождение способствует эмоциональному подъему, помогает синхронно выполнять упражнения, добиваться качества выполнения упражнений. Игровые задания с предметами придают обучению положительную эмоциональную окраску, делают процесс изучения двигательных действий, развития двигательных способностей более привлекательным.

Педагогическая целесообразность

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняется здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;

- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать опыт двигательной активности, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Адресат программы:

Средняя группа детского сада-4-5 лет

Старшая группа детского сада– 5-6 лет;

Подготовительная к школе группа– 6-7 лет.

Предполагаемый состав групп –одновозрастные до15 человек .

Не отдавая предпочтения по половому признаку, без предварительной подготовки. Набор детей – свободный.

Практическая значимость для целевой группы

Программа «Фитбол гимнастики» поможет:

- Укрепить здоровье детей с помощью фитболов,
- Развить силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- Поможет развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- Совершенствовать функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью ;
- Повысить физическую работоспособность занимающихся;
- Сформировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- Сформировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогатить двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Воспитать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- Воспитать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);

-Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

-Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Преимственность программы

Обучаясь по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по занятиям на фитболах ребёнок сможет применить базовые знания по физической культуре, речевому развитию, знанию основ окружающего мира, знания основ техники безопасности, знания о ЗОЖ, элементарные математические знания, ориентации в пространстве, о дыхательной гимнастике, гимнастике на мелкую мускулатуру, а так же расширить знания в этих областях.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано в группах 4-5 лет, 5-6 лет, 6-7 лет по 88 часов.

Срок освоения программы : для успешного освоения программы необходимо 11 месяцев для каждой возрастной группы.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса.

Для успешной реализации учебной программы используется кружковая форма организации детского коллектива.

Содержанием программы предусматриваются практические занятия на фитболах , направленные на укрепление мышечного корсета, формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, сердечно-сосудистых заболеваний. Закаливания, и как следствие профилактику простудных заболеваний. Занятия проводятся с использованием различного пособия, игровые упражнения , упражнения на дыхание, на мелкую моторику, гимнастика для глаз, упражнения для развития речи.

Для мониторинга качества освоения упражнений проводятся развлечения, соревнования, открытые занятия с родителями. Формы деятельности групповые.

Форма обучения – очная.

Режим занятий -2 раза в неделю, 8 занятий в месяц. продолжительность занятий с детьми 4-5 лет-20 мин, с детьми 5-6 лет – 25 мин, с детьми 6-7 лет 30мин.

Цель программы:

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей,

профилактике различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Содержание программы Учебный план для воспитанников 4-5 лет.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Мониторинг	1		1	Мониторинг
2	Комплекс № 1	3	1	2	
3	Комплекс № 2	4	1	3	
4	Комплекс № 3	4	1	3	
5	Комплекс № 4	3	1	2	
6	Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч»	1		1	Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч»
7	Комплекс № 5	4	1	3	
8	Комплекс № 6	4	1	3	
9	Комплекс № 7	4	1	3	
10	Комплекс № 8	3	1	2	
11.	Развлечение «Зоопарк»	1		1	Развлечение
12	Комплекс № 9	4	1	3	
13	Комплекс № 10	4	1	3	
14	Комплекс № 11	4	1	3	
15	Комплекс № 13	3	1	2	
16	Развлечение « Магазин игрушек»	1		1	Развлечение
17	Комплекс № 14	4	1	3	
18	Комплекс № 15	4	1	3	
19	Комплекс № 16	4	1	3	
20	Комплекс № 17	3	1	2	
21	Развлечение «Цирк»	1		1	Развлечение
22	Комплекс № 18	4	1	3	
23	Комплекс №19	4	1	3	
24	Комплекс № 20	4	1	3	
25	Комплекс № 21	4	1	3	
26	Мониторинг	1		1	Мониторинг

Учебный план для воспитанников 5-6 лет.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Мониторинг	1		1	Мониторинг
2	Комплекс № 1	3	1	2	
3	Комплекс № 2	4	1	3	
4	Комплекс № 3	4	1	3	
5	Комплекс № 4	3	1	2	
6	Развлечение « Весёлый мяч»	1		1	Развлечение «Мой весёлый, звонкий мяч»
7	Комплекс № 5	4	1	3	
8	Комплекс № 6	4	1	3	
9	Комплекс № 7	4	1	3	
10	Комплекс № 8	3	1	2	
11.	Развлечение «В гостях у медведя»	1		1	Развлечение
12	Комплекс № 9	4	1	3	
13	Комплекс № 10	4	1	3	
14	Комплекс № 11	4	1	3	
15	Комплекс № 13	3	1	2	
16	Соревнования «Ловкачи»	1		1	Соревнования
17	Комплекс № 14	4	1	3	
18	Комплекс № 15	4	1	3	
19	Комплекс № 16	4	1	3	
20	Комплекс № 17	3	1	2	
21	Соревнования « Клоун Клёпа в гостях у детей»	1		1	Соревнования
22	Комплекс № 18	4	1	3	
23	Комплекс №19	4	1	3	
24	Комплекс № 20	4	1	3	
25	Комплекс № 21	4	1	3	
26	Мониторинг	1		1	Мониторинг

Учебный план для воспитанников 6 -7лет.

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Мониторинг	1		1	Мониторинг
2	Комплекс № 1	3	1	2	
3	Комплекс № 2	4	1	3	
4	Комплекс № 3	4	1	3	
5	Комплекс № 4	3	1	2	
6	Спортивный праздник «Смешарики»	1		1	Спортивный праздник
7	Комплекс № 5	4	1	3	
8	Комплекс № 6	4	1	3	
9	Комплекс № 7	4	1	3	
10	Комплекс № 8	3	1	2	
11.	Развлечение «Космос»	1		1	Развлечение
12	Комплекс № 9	4	1	3	
13	Комплекс № 10	4	1	3	
14	Комплекс № 11	4	1	3	
15	Комплекс № 13	3	1	2	
16	Соревнования «На старт! »	1		1	Соревнования
17	Комплекс № 14	4	1	3	
18	Комплекс № 15	4	1	3	
19	Комплекс № 16	4	1	3	
20	Комплекс № 17	3	1	2	
21	«Малая Олимпиада»	1		1	«Малая Олимпиада»
22	Комплекс № 18	4	1	3	
23	Комплекс №19	4	1	3	
24	Комплекс № 20	4	1	3	
25	Комплекс № 21	4	1	3	
26	Мониторинг	1		1	Мониторинг

Содержание учебного плана

Содержание программы основано на комплексах упражнений, игр, на фитболах и с фитболами. Во всех возрастных группах учебный план начинается с мониторинга уровня физической подготовленности во всех возрастных группах. За основу мониторинга берутся 2 упражнения «Ласточка» и «уголок». Которые дают возможность оценить силу мышц спины и живота. После проверки силовой подготовки детей начинается выполнение комплексов упражнений с фитболами, в которых подобраны упражнения на все группы мышц, из положения лёжа животом и спиной, сидя, стоя. Каждый комплекс рассчитан на 3-4 занятия, после которых проводится контроль за освоением программы. В группе 4-5 лет в виде развлечений .с детьми 5-6 лет в виде развлечений, соревнований, в возрастной группе 6-7 лет дети демонстрируют свои умения на развлечениях, соревнованиях, выступлениях в различных концертах. Дети всех возрастов показывают свои умения родителям на открытых занятиях. Развлечения являются своего рода мониторингом над качеством выполнения упражнений. В результате чего педагог может оценить успехи детей и скорректировать свою работу. Каждый последующий комплекс включает в себя упражнения ранее изученные и упражнения новые, которые сложнее предыдущих.

Содержание дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому.

Образовательная деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастики.

Возраст детей 4-5 лет (старшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»	
Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных двигательных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедиа. Упражнение для развития разных групп мышц.

Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения. Индивидуальная работа с инструктором. Обучение работы в парах работы в парах.

образовательная область «Познавательное развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.

образовательная область «Речевое развитие»

Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.

образовательная область «художественно – эстетическое развитие»

Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, использованием средств мультимедии музыки, сюжетных изображений).

Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)

образовательная область «Физическое развитие»

Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств.
Средства	Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц.
Содержание образовательной работы	Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выражать свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.
Средства	Командные и групповые игры, упражнения.
	Индивидуальная работа с инструктором. Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.
образовательная область «Познавательное развитие»	
Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.
образовательная область «Речевое развитие»	
Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.

образовательная область «художественно – эстетическое развитие»	
Содержание	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать
образовательной	детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок,
работы	выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений).

Возраст детей 6 – 7 лет (подготовительная группа)

Содержание	Совершенствование физических качеств, формирование
образовательной	выразительности движений, двигательной находчивости,
работы	ловкости, гибкости, выносливости. Формирование
	выразительности движений. Развитие умения соревноваться
	в группах и индивидуально.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие мелких мышц
	рук, разных групп мышц при использовании фитбола,
	силовые упражнения, художественно – спортивные
	упражнения.

образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Содержание	Учить организовывать совместные игровые упражнения,
образовательной	подбирать спортивный инвентарь для игр, продолжать
работы	формировать умение дружить, договариваться, помогать друг другу.
Средства	Упражнения на развитие эмоциональной сферы,
	спортивные игры с фитболами совместно с инструктором и
	сверстниками. Коллективные упражнения и эстафеты.

образовательная область «Познавательное развитие»	
Содержание	Развитие умений использовать полученные знания и умения
образовательной	в спортивной и игровой деятельности. Развитие
работы	пространственного и логического мышления.
Средства	Упражнения на развитие двигательной активности,
	применение различных словесных, фольклорных,
	музыкальных игр в организации занятий при помощи
	инструктора и самостоятельно.
образовательная область «Речевое развитие»	
Содержание	Развивать интонационную сторону речи (ритм, тембр, силу
образовательной	голоса, темп), совершенствовать умение отзываться на
работы	команды, свободно и правильно пользоваться спортивными
	терминами.
Средства	Упражнения с фитболами на развитие дыхания, командные
	игры под музыкальное и/или речевое сопровождение.
образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»	
Содержание	Развитие музыкально – сенсорных способностей детей,
образовательной	формировать музыкальное восприятие, выражение своего
работы	эмоционального состояния с помощью движений, пластики.
Средства	Упражнения с мячами под музыкальное сопровождение
	средствами мультимедии, развитие красоты и пластики
	движений.

Планируемые результаты реализации программы.

- К концу года в каждой возрастной группе дети должны уметь правильно выполнять упражнения.
- Укрепление мышечного корсета,
- Улучшение функции всего организма,
- Повышение уровня физической выносливости и подготовленности.

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарно-учебный график группы 4-5 лет

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарно-учебный график группы 5-6 лет

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарно-учебный график группы 6-7 лет

[illegible]

Условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо : наличие педагогов, имеющих специальное образование, курсов повышения квалификации .

Материально- технические: наличие помещения с хорошим освещением, чистота и порядок в нем. Правильно организованные рабочие места имеют большое воспитательное значение. Все это дисциплинирует детей, способствует повышению культуры и творческой активности.

Для работы требуются индивидуальные гимнастические коврики , фитболы соответствующего размера на каждого ребёнка. Спортивное оборудование, пособие для учебного процесса. Компьютер, диапроектор, экран для демонстрации наглядного материала.

Информационные ресурсы: аудио- записи. Видео- материалы. Фото. Интернет источники.

Формы контроля. Оценочные материалы.

Для контроля над эффективностью программы по фитбол- гимнастике, для оценки уровня физических качеств, для определения оздоровительного эффекта внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата. В сентябре ,январе (во время проведения спортивного развлечения или праздника), июле проводится мониторинг.

Где диагностическими испытаниями являются упражнения « ласточка» и. п. лежа на животе. руки под подбородок. 1- выпрямить руки. прогнуться в спине и оторвать от пола ноги. Голову держать прямо. удерживать в этом положении тело как можно дольше, «уголок»-и.п. сидя на полу, руки в стороны, спина прямо.1- поднять прямые ноги. Удерживать это положение до отказа..

Результатом испытания является время удержания тела в данных положениях.

Кроме того в ноябре, январе, марте, мае в форме развлечений или спортивных соревнований проводится мониторинг усвоения программы.

Уровни освоения программы

Группа (4-5 лет)

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения по показу. Способен с интересом участвовать в игре с мячом или на мяче.

Средний уровень. Выполняет упражнения без усилий. Исправляет ошибки в технике по замечанию взрослого. В игре с мячом испытывает неуверенность.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Не проявляет интерес к освоению новых упражнений .

Группа (5-6 лет)

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

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

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Группа (6-7 лет)

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Методические материалы.

Для успешной реализации программы необходимо обеспечение методическими материалами.

Наглядное пособие, презентации для наглядного изучения

Методические особенности организации образовательного процесса.

Методика проведения

Занятия фитбол-гимнастикой, как в старшей группе, так и в подготовительной

- школе группе, рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут, в подготовительной группе 30 минут.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей.

Приветствуются детские песни с русским текстом.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Данная программа рассчитана на детей 3 возрастных групп. – 1- работа с детьми 4-5 лет, 2- работа с детьми 5-6 лет. 3- работа с детьми 6-7 лет. Таким образом, работа по программе «Фитбол-гимнастика» рассчитана на 1 год в каждом возрасте. Работа по программе «Фитбол-гимнастика» начинается с сентября и продолжается по июль включительно.

Структура занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и

пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

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

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол – гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть

разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

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

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

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Методы обучения и воспитания.

Для решения поставленных задач используются следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре

- воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры. *Практические* – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы,

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

«Фитбол- гимнастика» является здоровьесберегающей технологией

Для реализации программы используется спортивное пособие , тренажеры, подборка игра малой средней и высокой подвижности для всех возрастов воспитанников. Имеется раздаточный материал для большей эффективности занятий (гимнастические палки, скакалки, гантели, экспандеры, мячи малого размера, кегли, погремушки, ленточки и т.д.

Методические разработки:

- Конспекты занятий на все возрастные группы.
- Игры и игровые задания в том числе авторские разработки.
- Диагностические карты.

- Сценарии развлечений, соревнований , праздников.

Список использованной литературы

А.А Потапчук « Как сформировать правильную осанку» СПб Речь,М: Сфера 2006.

Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.

П.П.Буцинская « Общеразвивающие упражнения в детском саду.»

С Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.

КазакевичН.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.

Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.

Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена,2010

Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.

Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.

Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003