**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -ДЕТСКИЙ САД № 6 «Клубничка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**  Педагогическом совете приказ  Протокол № 1  от 29.08.2024г. | **УТВЕРЖДЕНА**  МБДОУ детский сад №6  «Клубничка»  № 71 от 29.08. 2024 г. |

**Дополнительная общеобразовательная**

**программа**

**«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»**

(срок реализации – 2 года)

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Воспитатель Н.Б.Смирнова

рп.Климово

**Содержание**

**ВВЕДЕНИЕ**  3

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

1.1. Пояснительная записка 5

1.2. Цели, задачи программы; 8

1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей 9

по физической культуре 4-7 лет

1.4.Планируемые результаты. 11

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

2. 1.Образовательная область «Физическая культура». 16

2.2. Учебный план на 2024-2025гг. 18

2.3. Календарно - учебный график 18

2.4 Тематическое планирование на 2024-2025гг. для детей (4-5лет) 21

Тематическое планирование на 2024-2025гг. для детей (6-7лет) 24

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:**

3.1. Режим ООД; 24

3.2. Оценочный материал 25

3.3. Материально-техническое обеспечение 25

**Введение**

Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ (далее – Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации») дошкольное образование является уровнем общего образования наряду с начальным общим, основным общим и средним общим образованием. Именно в дошкольном детстве закладываются ценностные установки развития личности ребенка, основы его идентичности, отношения к миру, обществу, семье и самому себе. Поэтому миссия дошкольного образования – сохранение уникальности и самоценности дошкольного детства как отправной точки включения и дальнейшего овладения разнообразными формами жизнедеятельности в быстро изменяющемся мире, содействие развитию различных форм активности ребенка, передача общественных норм и ценностей, способствующих позитивной социализации в поликультурном многонациональном обществе. Задача приобщения детей к жизни в современном социальном пространстве требует обновления не только содержания дошкольного образования, но и способов взаимодействия между детьми и взрослыми, формирования базового доверия ребенка к миру, комфортного и безопасного образа жизни.

Современные образовательные программы и современный педагогический процесс должны быть направлены на поддержку разнообразия детства, что предполагает вариативность содержания и организации дошкольного образования.

Образовательные области, содержание образовательной деятельности, равно как и организация образовательной среды, в том числе предметно-пространственная и развивающая образовательная среда, выступают в качестве модулей, из которых создается рабочая программа (РП – далее).

РП направлена на создание социальной ситуации развития дошкольников, социальных и материальных условий, открывающих возможности позитивной социализации ребенка, формирования у него доверия к миру, к людям и к себе, его личностного и познавательного развития, развития инициативы и творческих способностей посредством культуросообразных и возрастно- образных видов деятельности в сотрудничестве со взрослыми и другими детьми, а также на обеспечение здоровья и безопасности детей.

Содержание РП в соответствии с требованиями Положения о рабочей программе включает три основных раздела – целевой, содержательный и организационный.

Целевой раздел Программы определяет ее цели и задачи, планируемые результаты ее освоения.

РП содержит систему оценки качества уровней эффективности педагогических воздействий в форме педагогической и психологической диагностики развития детей. Система оценивания качества реализации программы направлена в первую очередь на оценивание созданных условий внутри образовательного процесса.

Содержательный раздел Программы включает описание образовательной деятельности с детьми в соответствии с направлениями развития ребенка в пяти образовательных областях – социально-коммуникативной, познавательной, речевой, художественно-эстетической, физической.

В организационный раздел входят , режим ООД обьяденения « Фитбол -гимнастика», программно-методическое обеспечение .

**1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**1.1.Пояснительная записка**

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В настоящее время перед МБДОУ - детский сад № 6 «Клубничка» (далее – МБДОУ) остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

**Актуальность.**

В настоящей программе предлагается использование нового специального гимнастического оборудования – фитболов для оздоровления детей и профилактики нарушений опорно – двигательного аппарата.

Упражнения рассчитаны на вовлечение в работу всех систем организма, включая психологическую систему. Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно — двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма. Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол — аэробики, которые представлены в различных разделах программы: фитбол — гимнастика, фитбол — ритмика, фитбол — атлетика, фитбол — коррекция, фитбол — игра, а так же разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

На данный момент 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: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.  
В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится **«фитбол - гимнастика»**. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Оздоровительно-развивающая программа дополнительного образования «Фитбол-гимнастика» относится к физкультурно-спортивной направленности. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в МБДОУ.

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

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

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей 4-7 лет «Фитбол - гимнастика» разработана и составлена на основании парциальной программы Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьмина «Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»

**Отличительные особенности программы**

Дополнительная образовательная 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 (сердечнососудистую, 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 образовательная 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 полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для 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.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы 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. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультипликации, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 4 до 7 лет.

Срок реализации программы в течение 2 лет.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы  МБДОУ детский сад № 6 и рассчитана на 2 года.  Возраст детей от 4 лет (средняя группа) до 7 лет (старшая, подготовительная к школе группа).

Программа разделена курсами на 2 года обучения: 1-ый год (курс) «Введение в мир фитбола», 2-ой год (курс) «Мой фитбол», каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

*Используемый материал:**фитбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятие проводится один раз в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

***1) 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.

***2)*** ***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.

***3) 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.

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

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

**1.2. Цели, задачи Программы**

***Цель программы:***

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

***Задачи программы.***

*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 опы

–​ 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;

–​ воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

–​ способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

**1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей детей**

**по физической культуре 4-5 лет, 6-7лет**

**Задачи программы по возрастам:**

**4-5 года:**

*Образовательные задачи:*

-Ознакомить детей с разными видами надувных мячей, используемых для занятий фитбол-аэробикой.

-Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.

-Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

*Развивающие задачи:*

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

-Развивать умение слышать музыку.

*Воспитательные задачи:*

**-**Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

**Задачи программы по возрастам:**

**6-7лет:**

*Образовательные задачи:*

-Ознакомление детей с разными видами фитбол – мячей по размеру и цвету, с физическими свойствами мяча.

-Ознакомить с правилами безопасности на занятиях фитбол — аэробикой и профилактика травматизма.

-Учить правильно сидеть на мячах, покачиваться, сохраняя осанку и подпрыгивать.

-Учить контролировать координацию движений, сохраняя правильное положение тела.

-Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях.

-Научить ритмично двигаться в различном музыкальном темпе, выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

*Развивающие задачи:*

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

-Продолжать развивать умение согласовывать движения с музыкой.

-*Воспитательные задачи:*

-Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.

-Формировать привычку к здоровому образу жизни.

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами, учить детей оценивать свои движения и ошибки других.

**1.4.Планируемые результаты.**

|  |
| --- |
| ***Планируемые результаты освоения программы «Фитбол-гимнастика»*** |
| ***«Введение в мир фитбола»***  ***первый год обучения (4-5 года)*** |
| - способен удерживать правильную посадку на фитболе;  - способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;  - обладает необходимой координацией движений;  - способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.  - стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил. |
| - проявляет интерес к новым упражнениям на фитболе;  - сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений;  - способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;  - активно осваивает новые упражнения, соблюдает правила игры. |
| ***«Познаю фитбол»***  ***Второй год обучения (6 – 7 лет)*** |
| - способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;  - способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;  - способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;  - способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;  - умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;  - активно принимает участие в подвижных играх  - сформирована привычка к здоровому образу жизни. |

**2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ:**

**2. 1.Образовательная область «Физическая культура. Фитбол-гимнастика».**

Программа «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

**1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

**1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

**2**. **Обучить правильной посадке на фитболе**.

**3. Учить базовым положениям при выполнении упраж­нений в паре** (сидя, лежа, в приседе).

**Организационно-методические указания**.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традици­онную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражне­ниями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимна­стики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

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

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

**2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить сохранению правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе**

**2. Научить сохранению правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).**

**3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равно­весия с различными положениями на фитболе.**

**4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать посто­янный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем уп­ражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

**1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих** **упражнений** с **использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

**2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

**4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

**1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

***Методы и приемы, используемые в занятии:***

**Игровой метод**

* «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.
* «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.
* «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.
* «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

* **наглядный метод:** показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
* **словесный метод:** название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
* **практический метод:** проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

**Наглядный метод.**

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

**Словесный метод.**

При проведении занятий используется определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. В композициях фитбол – гимнастики можно использовать терминологию аэробики, например: «march», «lunge» и другие. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используется объяснения. В объяснении одчёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения пособствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения.

**Практический метод.**

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закрепления двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

**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 до​полнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови.

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

4. Для занятий фитбол - аэробикой 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 парал​лельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном по​ложении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6.​  Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на за​нятиях фитбол - гимнастики.

7.​  Упражнения на занятиях должны быть доступными, разно​образными 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 соот​ветствии с возрастными особенностями занимающихся.

11.​  Обучение упражнениям должно быть по​следовательным и постепенным «от простого к сложному». На пер​вых занятиях следует придерживаться определенной последова​тельности (этапам) решения образовательных задач

12.​  При выполнении упражнений и следует стро​го придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражне​ний не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круго​вые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручиваю​щие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пру​жинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

**2.2 Учебный план на 2024-2025гг.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование курса** | **Организованная образовательная деятельность** | | | | | | |
| **первый год обучения**  **средняя группа**  **(4 – 5 лет)** | | | **второй год обучения**  **старшая-подготовительная группа**  **(6 - 7 лет)** | | | |
| **Длительность ОД** | | | | | | |
| **20 минут** | | | **30 минут** | | | |
| **Неделя** | **Месяц** | **год** | | **Неделя** | **месяц** | **Год** |
| «Введение в мир фитбола» | 1 | 4 | 32 | | - | - |  |
| «Познаю фитбол» | - | - | - | | 1 | 4 | 32 |
| Итого | 1 | 4 | 32 | | 1 | 4 | 32 |

**2.3. Календарно - учебный график кружка «Фитбол-гимнастика»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **первый год обучения**  **средняя группа**  **(4 – 5 лет)** | **второй год обучения**  **старшая,подготовительная группа**  **(6 – 7 лет)** |
| Количество групп | 1 | 2 |
| Начало учебного года | 01.10. | 01.10. |
| Окончание учебного года | 31.05. | 31.05. |
| Новогодние и праздничные дни | с 01.01. по 09.01. | с 01.01. по 09.01. |
| Продолжительность учебного года (без учета новогодних и праздничных дней) | **32 недель** | **32 недель** |

**Учебный план образовательной деятельности**

**Курс «Введение в мир фитбола» (первый год обучения 4-5лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Общее количество занятий |
| 1 | Мониторинг | 2 |
| 2 | Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачивании на фитболе | 3 |
| 3 | Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры | 5 |
| 4 | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе | 9 |
| 5 | Обучение выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе | 6 |
| 6 | Обучение выполнению комплексов ОРУ, подвижным играм, релаксации, дыхательной гимнастики | 4 |
|  | **Итого** | **32** |

**Курс «Познаю фитбол» (второй год обучения, возраст 6-7 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Общее количество занятий |
| 1 | Мониторинг (тесты). | 2 |
| 2 | Обучение выполнения комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе | 2 |
| 3 | Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов | 4 |
| 4 | Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе | 3 |
| 5 | Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры | 5 |
| 6 | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе | 6 |
| 7 | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере | 5 |
| 8 | Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр | 5 |
|  | **Итого:** | **32** |

**2.4. Тематический план кружка «Фитбол-гимнастика»**

**1год обучения.**

**«Введение в мир фитбола»**

средняя группа (4-5 год)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № ОД | Тема | Программные задачи |
| №1-2 | «Давайте познакомимся.  В гости к мячикам  большим» | Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. |
| №3-4 | «Весёлые мячики» | Разучивание правильной посадки на фитболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 5-6 | «Сильные руки» | Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).  Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 7-8 | «Мячик гуляет» | Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).  Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 9-10 | «Воробышки  играют» | Развивать чувство равновесия, координацию движений.  Ознакомление с приемами самостраховки. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 11-12 | «Воробышки» | Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| №13-14 | «Сороконожка» | Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| №15-16 | «В гости к мишке» | Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 17-18 | «Мы гуляем и  играем». | Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки. |
| № 19-20 | «Быстрые ребята» | Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности. |
| № 21-22 | «Мостик» | Сохранение осанки при уменьшении площади опоры.  Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности. |
| 23-24 | «Улитка» | 1. Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.   Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения. |
| № 25-26 | «Мишка – шалунишка» | Разучивание игр – эстафет с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка»,  «Гребенка», «От ворот до ворот». Творческое задание «Придумай движение под музыку с фитболом». Закрепить подвижные игры с фитболом: «Карусель», «Хоп – стоп», «Цепочка». |
| №27-28 | «Весёлые мышата» | Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения. |
| №29-30 | «Спортивные ребята» | Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.  Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе.  Учить передаче мяча сверху, от себя, снизу.  Учить выполнять движения под музыку сидя на фитболе по показу педагога. |
| № 31-32 | «Улитка» | Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Развивать гибкость и координацию движений.  Закрепить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе. Учить передаче мяча снизу, от себя.  Учить выполнять движения под музыку сидя на фитболе. |

**2.4.1. Тематический план кружка «Фитбол-гимнастика»**

**2год обучения.**

**«Познаю фитбол»**

**Старшая-подготовительная** (6-7 г)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ ОД** | **Тема** | **Программные задачи** |
| № 1-2 | Мониторинг  «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» | Ознакомить с комплексом ритмической гимнастики. Учить слушать музыку. Развивать гибкость и координацию движений.  Разучить комплекс ритмической гимнастики, сидя на фитболе. Учить передаче мяча сверху, от себя, снизу.  Повторить подвижную игру с фитболом: «Цепочка». |
| № 3-4 | «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» | Повторить чередование разных видов ходьбы с бегом и прыжками с фитболом в руках.  Разучивание танца на фитболе ” Что я за птица?” слова – Э. Гладкова, музыка – Э. Гладкова, «Небылицы», «Песенка про жирафа» слова – Ю. Энтина, музыка – Ю. Чичкова. Учить выполнять упражнения, сидя на фитболе под музыку по показу педагога.  Разучить общеразвивающие упражнения, сидя на фитболе |
| № 5-6 | «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики» | Учить приставному шагу в сторону на носках с хоппом в руках, приставному шагу назад с хоппом в руках.  Повторить развивающие упражнения, сидя на фитболе |
| № 7-8 | «Занятия-соревнования с фитболом». | Разучивание танца на фитболе ” Песенка водяного” слова – Ю. Энтина, музыка – М. Дунаевского.  Учить выполнять движения под музыку по показу педагога.  Разучивание подвижной игры с фитболом «Карусель». |
| № 9-10 | Сюжетное занятие «Школа больших мячей» | Учить приставной шаг вправо-влево с фитболам в руках прижатым к груди, ходьбе на носках с фитболомв руках над головой, высоко поднимать колени, сидя на мяче. Учить бегу в медленном темпе 30-40 секунд с фитболом в руках прижатым к груди.  Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе |
| № 11-12 | Сюжетное занятие «Школа больших мячей» | Повторить метание фитбола из-за головы.  Разучивание массажа в парах с фитболом. |
| № 13-14 | Двигательные фитбол – сказки. | Учить детей по мнемотаблицам делать общеразвивающие упражнения с фитболом.  Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений.  Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие мнемотаблице и тексту.  Разучивание танца на фитболе ” Песенка мамонтенка” |
| № 15-16 | Двигательные фитбол – сказки. | Учить детей по мнемотаблицам делать общеразвивающие упражнения с фитболом.  Учить детей по мнемотаблицам выполнять пройденные основные виды движений.  Учить детей внимательно слушать сказку и с педагогом одновременно выполнять движения с фитболом соответствующие мнемотаблице и тексту.  Разучивание танца на фитболе ” Песенка мамонтенка” |
| № 17-18 | Занятие – тренировка. | Повторить общеразвивающие упражнения. Комплекс № 4.  Упражнять в метание мяча из – за головы, снизу – вперед.  Закрепить танец на фитболе ” Песенка водяного”.  подвижные игры: «Хоп – стоп», «Цепочка», «Турки».  игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка»,  «Гребенка», «От ворот до ворот». |
| № 19-20 | Занятие – тренировка. | Повторить общеразвивающие упражнения. Комплекс № 4.  Упражнять в метание мяча из – за головы, снизу – вперед.  Закрепить танец на фитболе ” Песенка водяного”.  подвижные игры: «Хоп – стоп», «Цепочка», «Турки».  игры – эстафеты с фитболом: «Кто быстрее прокатит мяч по скамейке», «Змейка»,  «Гребенка», «От ворот до ворот». |
| № 21-22  28.02.  14.03. | Сюжетное занятие «Движение в музыке». | Прослушивание музыкальных произведений.  Придумывание движений под музыку.  Совместное творчество детей и педагога.  Закрепление танца сидя на фитболе «Что я за птица?», «Мамонтенка».  Разучивание подвижной игры «Высота».  Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе |
| № 23-24 | Сюжетное занятие «Движение в музыке». | Учить детей чередовать бег с ходьбой с хоппом в руках.  Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (комплекс № 6).  Повторение подвижной игры «Высота».  Разучить подвижную игру с фитболом «Выбивало». |
| № 25-26 | Сюжетное занятие «Королевство волшебных мячей». | Учить вальсовому шагу в сторону с фитболом в руках, ходьбе с перекатом с пятки на носок.  Учить бегу с ловлей и увертыванием, «змейкой» с мячом в руках, обегая поставленные в ряд предметы.  Разучивание общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (Комплекс № 6).  Разучивание танца сидя на фитболе «Песенка о волшебном цветке»  Учить запрыгивать на мяч с разводом ног в стороны, с приземлением на мат на согнутые ноги (с разбега).  Разучивание подвижной игры с хоппом «Фитбол – пятнашки». |
| № 27-28 | Сюжетное занятие «Помоги младшему товарищу выполнить задание». | Повторить разные виды ходьбы, меняя направление с фитболом в руках, приставной шаг с приседанием с хоппом в руках, чередование разных видов ходьбы с бегом с мячом в руках. Повторение общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (комплекс № 8).  Повторить передачу мяча сверху, от себя, снизу.  Повторить подвижную игру «Хоп – стоп». |
| № 29-30 | «Фитбол гимнастика с элементами ритмопластики». | Совершенствовать упражнения ритмической гимнастики с элементами фитбол – гимнастики. Закреплять навык выполнения движений четко под музыку. |
| № 31-32 | Мониторинг  Сюжетное занятие «Мир подвижных игр с мячом». | Повторить разные виды ходьбы, меняя направление с фитболом в руках, приставной шаг с приседанием с хоппом в руках, чередование разных видов ходьбы с бегом с мячом в руках. Повторение общеразвивающих упражнений сидя на фитболе (комплекс № 8).  Повторить передачу мяча сверху, от себя, снизу.  Повторить подвижную игру «Хоп – стоп». |

**3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ:**

**3.1. Режим ООД**

1-й год обучения «Введение в мир фитбола» – 32 занятий; 1 раз в неделю по 20 минут;

2-й год обучения «Мой фитбол» – 32 занятий; 1 раз в неделю по 30 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский фитбол».

**3.2. Оценочный материал**

**Мониторинг развития умений у детей, посещающих кружок «Фитбол-гимнастика»**

***Уровни освоения программы в первый год обучения***

***«Введение в мир фитбола» (4-5 года)***

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальная работа.

***«Познаю фитбол» (5-7 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 организовывает.

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.

**3.3. Материально-техническое обеспечение**

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для реализации программы дополнительного образования у дошкольников, предусматривает наличие соответствующей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, а также профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в фитбол - гимнастике оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

*Техническое оснащение занятий включает в себя:*

•​ помещение для занятий фитбол – гимнастикой ( музыкальный зал);

•​ фитболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);

•​ гимнастические коврики ;

•​ гимнастические скамейки;

•​ спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера, гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.)

•​ мультимедийные средства (проектор, музыкальный центр, CD и DVD диски);

•​ спортивная форма, отвечающая требованиям занятий.

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы «Фитбол - гимнастика» делается на повышение сопротивляемости организма к детским заболеваниям, обеспечивает профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

*Методическое оснащение:*

При разработке ДОП по фитбол-гимнастике, перспективного плана, большое внимание уделялось программе Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

-разработка картотеки игр с фитболами;

-составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;

-разработка сценариев развлечений и соревнований;

-участие в конкурсах

Реализации дополнительной образовательной программы обеспечивают

следующие специалисты:–​ воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ.

**Список литературы**

1.Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина Фитбол – аэробика для дошкольников

«Танцы на мячах»

2.​ Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет в ДОУ: Практические материалы. Воронеж, 2012.

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

4.​ Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.

5.​ Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. Для занятий с детьми 2-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2008.

6.​ Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008.