

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД №78 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САРАНСК

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |  | УТВЕРЖДЕНО Заведующая МДОУ «Детский сад №78 комбинированного вида» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Н. Власова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г. Приказ №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА)**

**«ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКА»**

**(по физкультурно-оздоровительной направленности)**

Возраст детей: 5-7лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Куркова Т. И., инструктор

по физической культуре

высшей квалификационной

категории

Саранск, 2023 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Паспорт программы |
| 2. | Пояснительная записка |
| 3. | Учебно-тематический план |
| 4. | Содержание изучаемого курса |
| 5. | Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы |
| 6. | Список литературы |
| 7 | Приложения |

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Дополнительная образовательная программа «Фитбол-гимнастика»  (далее - Программа) |
| **Руководитель программы** | Инструктор по физической культуре  высшая квалификационная категория  Куркова Татьяна Ивановна |
| **Организация-исполнитель** | МДОУ «Детский сад №78 комбинированного вида»  г.о. Саранск |
| **Адрес организации**  **исполнителя** | г. Саранск ул. Пушкина, д.50 |
| **Цель программы** | Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни. |
| **Направленность программы** | физкультурно-оздоровительная |
| **Срок реализации программы** | 2 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | адаптированная   дошкольное  образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения;  практическую работу осуществляет педагогический коллектив |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | **К концу учебного года дети должны:**  **Знать:**   * о фитбол-гимнастике, как части здорового образа жизни;   о правильной осанке;   * на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение,   **Уметь:**   * принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех   исходных положениях;   * выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование   правильной осанки и укрепление мышечного корсета;   * выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах; * выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению   подвижности грудной клетки,  **Владеть:**   * функцией равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины. |

**Пояснительная записка**

**Направленность программы** кружка «Фитбол - гимнастика» по содержанию является физкультурно-оздоровительной; по функциональному предназначению – досуговой; по форме организации – групповой; по времени реализации – годичный.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

**Новизна.** Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада.

Программа состоит из двигательных игр и упражнений на мячах фитболах, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

**Актуальность программы.** Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Данная программа актуальна для нашего детского сада, так как она

разработана в соответствии с целями и задачами детского сада: воспитание нравственно, духовно и физически здорового человека.

Родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей.  *В* связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы. 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.

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.

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

* Конвенция о правах ребёнка.
* Федеральный закон РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (1 сентября 2013 года).
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ (СанПиН 2.4.1. 304913)

**Педагогическая целесообразность** данной образовательной программы обусловлена проведёнными совместно с родителями и медицинским работником детского сада исследованиями состояния здоровья каждого ребенка.

**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 фитбола;
* 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 фитбола;
* 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.

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.

Программа сформирована с учетом ***принципов,*** составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

* поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
* полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
* создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
* содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
* приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
* поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
* через его включение в различные виды деятельности;
* учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

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:

***Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой.*** Он является одним из важнейших принципов оздоровления и егонельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.

***Принцип комплексного воздействия*** на занимающихся отражаеткомплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.

***Принцип адекватности и свободы*** выбора средств для занятий с мячомскладывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.

***Принцип эстетической целесообразности.*** Этот принцип является однимиз первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом– обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Это является особенно важным при составлении детских программ.

***Принцип психологической регуляции.*** Реализация этого принципаобусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.

***Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.*** Мониторинг проводится с целью определенияоздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

***Принцип игровой и эмоциональной направленности***

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

***Принцип инициативности и творчества (креативности)***

предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

***Принцип самореализации через двигательную деятельность***

обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

**Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа 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 индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

**Методическое обеспечение программы**

Изучение учебного материала осуществляется в логической

последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые

проводятся один раз в неделю по 25-30 мин., в дни в которые нет

образовательной деятельности по физической культуре у детей посещающих

кружок.

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и

заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на

работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается

задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной

части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая

укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц,

которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи

развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах,

воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть

способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и

закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

**Подготовительная часть (5 мин.)**

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее

освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы:

обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным

шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым

боком и.т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в

колонне по одному, по два и.т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в

стороны и.т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную

стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и.т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в

руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол

по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через

центр, между предметами и.т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной

рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая

положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются

дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности

грудной клетки.

**Основная часть (15-20 мин.)**

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются

различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания,

подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом,

включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной

игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в

положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на

спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых

предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После

статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные

упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

**Заключительная часть (5 мин.)**

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются

малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом ,

дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных

упражнений.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные **методы:** словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

**Словесные методы:** беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

**Наглядный метод:** показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

**Практический метод:** повторение упражнений с постепенным усложнением условий и повышением нагрузки.

**Материально - техническое обеспечение**

1. Флажки

2. Палки гимнастические

3. Гантели

4. Скакалки

5. Обручи

6. Скамейки гимнастические

7. Фитбол-мячи

8. Мячи большие

9. Мячи средние

10. Мячи массажные

11. Музыкальный центр

**Возраст детей** участвующих в реализации данной образовательной программы – 5-7 лет.

**Сроки реализации**

Учебный план программы разработан на 1 учебный год. Данный курс состоит из 32 занятий по 25-30 минут каждое. Занятия проводятся 1раза в неделю.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 6-8 раз на этапе разучивания упражнений до 10–12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

**Формы и режим занятий**

Содержание программы ориентировано на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Состав групп может изменяться по следующим причинам:

* Смена места жительства.
* Нежелание родителей занятия детей в данном кружке.
* Отстранение от занятий медицинским работником.
* Пополнение новыми детьми.

**Ведущей формой организации обучения** являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей.

**Основные направления коррекционной работы:**

*1. Первичная диагностика детей:* медицинской сестрой детского сада в начале учебного года проводится первичная диагностика детей старшей и подготовительной групп с целью выявления отклонений в физическом развитии.

*2. Формирование группы детей для коррекционных занятий.*

3. *Подбор упражнений для работы с детьми.*

*4. Сравнительная диагностика.*

*5. Организация работы с родителями:*  консультации, практикумы 1 раз в месяц или по запросу родителей.

**Прогнозируемый (ожидаемый) результат**

**К концу учебного года дети должны:**

**Знать:**

* о фитбол-гимнастике, как части здорового образа жизни;

о правильной осанке;

* на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение,

**Уметь:**

* принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех

исходных положениях;

* выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование

правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

* выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
* выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению

подвижности грудной клетки,

**Владеть:**

* функцией равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

* диагностика физического развития детей.
* анализ медицинским работником изменений заболеваемости данными детьми.
* открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**Работа с родителями**

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки

посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного

учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического

здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком

условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает:

* родительские собрания и презентации на тему

**- «**Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки»

- «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!»

- «Как правильно подобрать фитбол»

* Показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике.
* Оформление наглядного материала:

- как правильно подбирать фитбол

- как правильно принимать различные положения на фитболе

- как хранить фитбол

Комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

**Комплексно-тематический план дополнительной**

**общеобразовательной программы «Фитбол - гимнастика»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| неделя | название темы | количество занятий | даты проведения |

**октябрь-ноябрь**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1-2 | Диагностика | 2 |  |
| 3-4 | «Знакомство с фитболом» | 2 |  |
| 1-2  3-4 | «Веселый фитбол» | 4 |  |
| **декабрь-январь** | | | |
| 1-2  3-4 | «Полоса препятствий» | 4 |  |
| 1-2  3-4 | «По ровненькой дорожке» | 4 |  |
|  | | | |
| **февраль-март** | | | |
| 1-2  3-4 | «Лягушки-попрыгушки» | 4 |  |
| 1-2  3-4 | «Веселый фитбол» | 4 |  |
| **апрель-май** | | | |
| 1-2  3-4 | «Веселые гонки» | 4 |  |
| 1-2 | «В гости к солнышку» | 2 |  |
| 3-4 | Диагностика | 2 |  |

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Фитбол-гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** |  | | **Количество часов** | |
|  |  | **всего** | | **теория** | **практика** |
|  |  | **кол-во** | **мин** |
| 1 | Диагностика | 2 | 60 | 20 мин. | 40 мин. |
| 2 | Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений | 2 | 60 | 20 мин. | 40 мин. |
| 3 | Закрепление правильной осанки при выполнении упражнений для рук | 3 | 90 | 30 мин | 60 мин. |
| 4 | Закрепление правильной осанки при выполнении упражнений для ног | 3 | 90 | 30 мин | 60 мин. |
| 5 | Закрепление упражнений на сохранение равновесия на фитболе | 4 | 120 | 40 мин | 80 мин. |
| 6 | Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе | 5 | 150 | 50 мин | 100 мин. |
| 7 | Совершенствование выполнения комплексов ОРУ на фитболе | 6 | 180 | 60 мин | 120 мин. |
| 8 | Совершенствование выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов | 4 | 120 | 40 мин | 80 мин. |
| 9 | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии | 2 | 60 | 20 мин | 40 мин. |
| 10 | Диагностика | 1 | 30 | 10 мин | 20 мин. |
|  | **Всего** | **32** | **960** | **320** | **640** |

**Перспективное планирование**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**«Фитбол - гимнастика»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нед. | № п/п | тема занятия | цели | методы и приемы | материалы |
| **октябрь** | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |
|  | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Диагностика | Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры. | словесные, наглядные,  практические, игровые | . |
| 3-4 | 3-4 | Знакомство с фитболом | Развивать ловкость; прыгучесть; точность движений; глазомер; способность воспитывать выносливость; воспитывать интерес к совместным коллективным действиям. | словесные, наглядные,  практические, игровые | Модули, мячи фитболы по количеству детей |
| **ноябрь** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Веселый фитбол | Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с мячом фитболом; способствовать развитию прыгучести и равновесия; воспитывать умение действовать в коллективе. | словесные, наглядные,  практические, игровые | Фитболы по количеству детей, модули, мячи |
| 3-4 | 3-4 | Веселый фитбол | Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры | словесные, наглядные,  практические, игровые | Мячи фитболы по количеству детей |
| **декабрь** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Полоса препятствий | Закреплять основные виды движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры. | словесные, наглядные,  практические, игровые | Фитболы по количеству детей, модули, мячи,кегли |
| 3-4 | 3-4 | Полоса препятствий | Развитие волевых и физических качеств детей | словесные, наглядные,  практические, игровые | Мячи фитболы, ленточки по количеству детей, обручи 10 шт. |
| **январь** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | По ровненькой дорожке | Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений во время тренировки с фитболом, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры | словесные, наглядные,  практические, игровые | Мячи по количеству детей, массажная дорожка,фитболы |
| 3-4 | 3-4 | По ровненькой дорожке | Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве, выносливость, учить выполнять правила игры | словесные, наглядные,  практические, игровые | Фитболы, гимнастические ролики |
| **февраль** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Лягушки - попрыгушки | Развивать ловкость и координацию движений в упражнении с фитболом. | словесные, наглядные,  практически, игровые | Фитболы, кегли |
| 3-4 | 3-4 |  | Способствовать воспитанию скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, выносливости | словесные, наглядные,  практически, игровые | Батут, бубен, мячи по количеству детей |
| **март** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Веселый фитбол | Закреплять основные виды движений в игровой форме, развивать координацию движений, ориентировку в пространстве | словесные, наглядные,  практически, игровые | Фитболы, массажная дорожка, флажки |
| 3-4 | 3-4 |  | Закрепить упражнения на фитболе во время движения. | словесные, наглядные,  практически, игровые | Модули, обручи 3 шт., гимнастические палки |
| **апрель** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | Веселые гонки | Развивать ловкость; прыгучесть; точность движений; глазомер; способность воспитывать выносливость; воспитывать интерес к совместным коллективным действиям | словесные, наглядные,  практически, игровые | Обручи по количеству детей, мячи фитболы |
| 3-4 | 3-4 |  | Обучать основным видам движений в игровой форме, развивать координацию движений | словесные, наглядные,  практически, игровые | массажная дорожка, гимнастическая скамейка |
| **май** | | | | | |
| 1-2 | 1-2 | В гости к солнышку | Учить устойчивому положению на фитболе . | словесные, наглядные,  практически, игровые | Фитболы, бубен |
| 3-4 | 3-4 | Диагностика | | | |

**Список используемой литературы**

1. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / авт. Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова, и др..- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
2. Двигательная активность ребенка в детском саду / М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 2000.
3. Лечебная физкультура для дошкольников / О.В. Козырева. – М.: Просвещение, 2003.
4. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учрежлении / Н.С. Галицына. – М.: Скрепторий, 2004.
5. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет / Л.И. Пензулаева. – М.: Владос, 2002.
6. Физкультурное и спортивно-игровое оборудование для дошкольных образовательных учреждений / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, М.А. Рунова. – М.: Мозаика-синтез, 1999.
7. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2004.
8. Физическая культура в старшей группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владо с, 2005.
9. Физическая культура в подготовительной группе детского сада / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2005.
10. С физкультурой дружить - здоровым быть / М.Д. Маханева. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
11. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет / Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина. – М.: Владос, 2003.
12. Шарманова С.Б. и Фёдоров А.И. «Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста» М.: Мозаика-синтез, 2010.