**Министерство образования и науки Кузбасса**

**Управление образования администрации города Прокопьевска**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Детский сад №105 «Антошка»**

**

ПРИНЯТА УТВЕРЖДАЮ

с учетом мнения заседания заведующий МБДОУ

Педагогического совета «Детский сад №105»

МБДОУ «Детский сад №105» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Макарова

Протокол № 1от 31.08.2022 г. приказ №163 от 31.08.2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛОЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

 ***«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА: ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЯТ»***

 **Возраст дошкольников 5-7 лет**

**Срок реализации 2 года**

Разработчик:

инструктор по физической культуре: Кузнецова Оксана Владимировна

Прокопьевский ГО, 2022

**Содержание**

**1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

* 1. Пояснительная записка……………………………………………………3

1.2. Цель и задачи программы …………………………………………..........13

1.3. Содержание программы…………………………………………………..14

1.4. Планируемые результаты ........................................................................ 25

**2 Комплекс организационно-педагогических условий**

2.1 Календарный учебный график ………………………………………….. 26

2.2 Условия реализации программы ……………………………………….. 26

2.3 Формы контроля …………………………………………………………. 28

2.4 Оценочные материалы …………………………………………………… 29

2.5. Методические материалы…………………………………………………33

**Список литературы** ………………………………………………............... 36

**Приложение** …………………………………………………………………. 39

**1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

***1.1.*Пояснительная записка**

***Направленность программы***

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности, «Фитбол - гимнастика: здоровье дошколят» (далее по тексту – Программа) направлена на решение задач по физическому развитию детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Срок реализации 2 года.

Программа обеспечивает создание благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями. Её реализация осуществляется в рамках части формируемой участниками образовательных отношений основной образовательной программы дошкольного образования муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №105 «Антошка» (далее по тексту – ДОУ).

В Программе обобщён и систематизирован опыт педагога ДОУ по физкультурно-спортивной работе с детьми старшего дошкольного возраста на мячах – фитболах. Упражнения на мячах - современное направление в работе с дошкольниками по развитию физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, равновесия. Они доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья. Являются эффективным способом укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний различного характера и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития подрастающего поколения.

Программа базируется на теоретических идеях Л.С. Выготского, изложенных в его концепции о зонах ближайшего и актуального развития ребенка, научных исследованиях в области педагогики и психологии.

Составлена с учётом программы лечебно-профилактической Е.Г. Сайкиной Ж.Е.Фирилёвой «Лечебно-профилактический танец» и рекомендаций Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах» (рекомендованных институтом постдипломного образования и кафедрой гимнастики и фитнес-технологий Института физической культуры и спорта РГПУ им. А. И. Герцена), в которую входят образно-танцевальные комплексы упражнений разной направленности. Они способствуют повышению физической подготовленности занимающихся, укреплению здоровья, профилактике и коррекции различных нарушений осанки и плоскостопия, целенаправленно содействуют развитию двигательных, творческих и музыкально-ритмических способностей у детей.

В Программе учтены методические рекомендации А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой, где занятия с фитболами представлены в разнообразных формах: фитбол-гимнастика, фитбол-ритмика, фитбол-сказки и т. д. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия

 ***Актуальность, отличительные особенности программы***

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол - гимнастика: здоровье дошколят» продиктована:

- требованиями общества и государства к здоровой личности человека, ребенка, к созданию условий для роста национального самосознания и обеспечение долгосрочной социальной стабильности при поддержании оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина;

- необходимостью организации дополнительных образовательных услуг в дошкольном учреждении как неотъемлемого компонента социального заказа общества, результата последовательного решения федеральных и региональных задач в области образования.

Новизна Программы:

- индивидуальность и занимательность содержания образовательного процесса;

- использование нетрадиционных подходов и оборудования (мячей большого размера -фитболов) при организации и проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий, обеспечивающих развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости*,* быстроты, развитие координационных качеств, умения сохранять равновесие, повышение уровня здоровья современных дошкольников.

 В основу Программы положены ***основные принципы:***

* оздоровительной направленности – сочетание физических упражнений со здоровьесберегающими технологиями, что повышает функциональные возможности организма;
* учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
* системного чередования нагрузок и отдыха – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка;
* непрерывности – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними;
* осознанности – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм;
* доступности – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

Содержание программного курса интегрируется с образовательно-воспитательной деятельностью ДОУ, объединяя образование и воспитание, образование и досуг, общение и игру, теоретическое и практическое обучение, дополняя содержание раздела основной образовательной программы дошкольного образования по физическому развитию, расширяя ее общий информационно-практический материал.

***Отличительные особенности программы*:** занятия на мячах- фитболах уникальны по своему воздействию на организм занимающихся. Способствуют развитию двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного аппаратов, что в дальнейшем усиливает положительный эффект от занятий. Обладают оздоровительным эффектом, способствуют профилактики и коррекции физического развития детей, повышают уровень физических навыков и качеств у дошкольников. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

 Мяч - фитбол по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

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

***Педагогическая целесообразность.***

 Разработка Программы обусловлена наличием следующих проблем:

* высокий уровень заболеваемости у детей дошкольного возраста;
* отсутствие программно-методических материалов по развитию физических качеств и укреплению здоровья дошкольников посредством инновационных форм организации образовательной деятельности;
* отсутствие в дошкольном образовательном учреждении образовательной среды, обеспечивающей целостное физкультурно-оздоровительное воздействие на организм детей.

В поисках эффективных путей решения выявленных проблем, разработана Программа, которая отражает педагогическую концепцию образовательного учреждения, создает целостное представление о содержании предлагаемого воспитанникам учебного материала, планируемых результатов его освоения. Комплексность Программы выражается через триединство задач обучения, воспитания и развития. Все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных, задач эстетической и музыкально-ритмической направленности. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий, материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание Программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Программа ежегодно обновляется и представляет собой практико-ориентированную модель образовательной деятельности, рационально сочетающей в себе разнообразные формы работы с детьми.

 ***Нормативно правовая база***

Для составлении дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности, «Фитбол - гимнастика: здоровье дошколят» учитывалась нормативно правовая база, которая отражена в следующих документах:

* Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 29.12.2012;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от18.11.2015);
* Приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 9.11. 2018;
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол №16 от 24.12.2018)
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «образование», протокол № 37 от 7.12.2018;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.21019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 740 от 9.04.2019;
* Постановление главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.43648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020.
* соответствие профессиональному стандарту "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)" Приказ Минтруда России от 18.10.2013 N 544н (с изм. от 25.12.2014) ("Об утверждении Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 N 30550).

 ***Уровень сложности программы***

 Программа рассчитана на два года обучения, с детьми от 5 до 7 лет. Количественный состав группы – 10-12 человек.

 Уровень сложности – базовый. Реализация программы направлена на развитие творческих способностей дошкольников, удовлетворение их потребностей в физическом совершенствовании. Реализация программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы

 ***Адресат программы***

 Возрастной период от 5 до 6 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7 – 10 см. Средний рост дошкольника 5ти лет составляет около 106 – 107 см. У детей 5 – 6 лет наблюдается незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление плоскостопия, причиной которого является обувь большого размера, избыток массы тела, перенесенные заболевания. Ребенок 5-6 лет стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В возрасте от 5 до 6 лет происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду как принцесса» и т. п.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. При распределении детьми этого возраста ролей для игры можно иногда наблюдать и попытки совместного решения проблем («Кто будет…»). Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникают еще по ходу самой игры. Усложняется игровое пространство, игровые действия становятся разнообразными. Вне игры общение детей становится менее ситуативным. Они охотно рассказывают о том, что с ними произошло: где были, что видели и т. д. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений об окружающем, которые получают благодаря своей активности, способен действовать по правилу, которое задается взрослым. Дети учатся самостоятельно строить игровые и деловые диалоги, осваивая правила речевого этикета, пользоваться прямой и косвенной речью. Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Творческие проявления становятся более осознанными и направленными (образ, средства выразительности продумываются и сознательно подбираются детьми). В продуктивной деятельности дети также могут изобразить задуманное (замысел ведет за собой изображение).

***Сроки освоения и объем программы, режим занятий***

 Программа реализуется с 01 августа по 30 июня и рассчитана на два года обучения, с детьми от 5 до 7 лет. Количественный состав группы – 10-12 человек.

Занятия организуются 1раз в неделю, в месяц – 4 занятия, в год 42 занятия

Длительность занятий составляет 25 минут - для детей 5-6 лет; 30 минут - для детей 6-7 лет.

Количество учебных часов составляет:

* старшая группа (дети 5-6 лет) -1050 мин (17,5 ч)
* подготовительная группа (дети 6-7 лет) – 1260 мин (21ч)

Общее количество учебных часов за два года обучения составляет: 38, 5ч.

***Формы обучения и виды занятий***

 Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы обучения, т.е очные занятия, а так же самостоятельные задания для детей. Занятия позволяет инструктору по физической культуре построить образовательную деятельность в соответствии с принципами дифференцированного и индивидуального подходов. Материал учебного плана включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, представлен блоками:

Блок 1.«Фитбол - ритмика»,

Блок 2. «Фитбол - атлетика»,

Блок 3. «Фитбол - коррекция»,

Блок 4. «Фитбол - игра».

Упражнения блока **«Фитбол-ритмика»** являются основой для развития чувства ритма, способствуют свободному, красивому и координированному выполнению занимающимися движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот блок входят: специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы. Обретая свободу движений, ребенок может самореализовываться через образ, пластику, показательные выступления, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Блок **«Фитбол-атлетика» (фитбол – упражнения)** имеет общеукрепляющую направленность и включает в себя упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости. Использование данных упражнений, кроме радостного настроения, свободного выражения своих эмоций и мышечной нагрузки, дает возможность ребенку повысить уровень физической подготовленности, проявить упорство, терпение и выдержку.

Блок **«Фитбол - коррекция»** состоит из упражнений коррекционно-профилактической направленности, которые являются основой оздоровления и развития детского организма, формирования у ребенка сознательного стремления к здоровому образу жизни, а также способствуют профилактике различных заболеваний и быстрому восстановлению после физической нагрузки. В этот блок входят упражнения для формирования, закрепления и совершенствования правильной осанки, профилактики плоскостопия, развития и укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

Креативно-игровой блок **«Фитбол- игра»** предусматривает целенаправленную работу педагога по применению специальных упражнений и творческих заданий, включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность, проведение сюжетных уроков.

Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, развивает выдумку и творческую инициативу. Благодаря использованию упражнений этого блока расширяются возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, внимания, раскрепощенности и свободного самовыражения. Все упражнения выполняются под определенное музыкальное сопровождение и, в зависимости от поставленных задач и выбора средств имеют разную целевую направленность.

 При организации деятельности используются индивидуальные и групповые формы обучения, а так же самостоятельные, творческие задания для детей.

При проведении занятий по фитбол-гимнастике используются: метод упражнений, игровой и соревновательный методы, что придает образовательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей дошкольного возраста.

**1.2. Цель и задачи Программы**

*Цель программы:* развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости, выносливости*,* быстроты и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол- гимнастики.

*Задачи:*

***Образовательные:***

* Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
* Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
* Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности, коммуникативных качеств у детей.

***Развивающие***

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

***Воспитательные:***

* Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях; стремление к достижению поставленной цели.
* Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

**1.3.Содержание Программы**

**Учебный план**

Содержание образовательного процесса регламентируется учебным планом.

***Первый год обучения (5-6 лет)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во мин/ часов** | **Формы контроля** |
| **теория**  | **практика** | **всего** |
| **1****1.1**. | **Введение**Вводное занятиеВодная диагностика | **25 мин** | **1ч 15 мин** | **1 ч 40 мин** | Наблюдение тестирование |
| **2** | **Основной** | **2 ч 30 мин** | **11 ч 20 мин** | **15 ч 50 мин** | Упражнения, игры, задания |
| **2.1** | **Тема. Основной – обучение:** Знакомство с основами фитбол-гимнастики. Обучить правильной посадке на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).Ознакомить с приемами самостраховки.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. | **1ч 40 мин** | **1ч 40 мин** | **3ч 20 мин** | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой формеРазличные виды ходьбы, бега.Фитбол-играФитбол- упражнения |
| **2.2.** | **Тема. Основной – упражнение:** Учить базовым положениям при выполнении упраж­нений в партере (сидя, лежа, в приседе). Научить сохранению правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе.Упражнять в закреплении базовых положений при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.Тренировать чувство равновесия и координацию движения.Укреплять мышечный корсет.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности | **50 мин** | **1ч 40 мин** | **3 ч 20 мин** | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой формеРазличные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки,Фитбол-играФитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **2.3.** | **Тема. Основной – закрепление:**Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц с использованием фитбола.Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать навык правильной осанкиОбеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движенияПобуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | **-** | **2 ч 55 мин** | **2 ч 55 мин** | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика»Различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, наклоны и т.д Фитбол-игра,Фитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **2.4.** | **Тема. Основной – совершенствование:**Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.Укреплять мышечный корсет | **-** | **4 ч 35 мин** | **4 ч 35 мин** | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «Фитбол – ритмика» с использованием предметов.Различные виды ходьбы, бега, упр-ния из различных И.П,Фитбол-игра,Фитбол- упражнения Фитбол - коррекция |
| **3** | **Итоговый**Итоговое занятие. Итоговая диагностика | **-** | **1ч 40 мин** | **1 ч 40 мин** | Наблюдение, тестирование |
|  | **Итого** | **2 ч 55 мин** | **14 ч 35 мин** | **17 ч.30 мин** |  |

***Второй год обучения (6-7 лет)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание разделов и тем** | **Количество часов** | **Формы контроля** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| **1****1.1**. | **Введение**Вводное занятиеВодная диагностика | **30 мин** | **1ч 30 мин** | **2 ч** | Наблюдение тестирование |
| **2** | **Основной** | **30 мин** | **16 ч 30 мин** | **17 ч** | Упражнения, игры, задания |
| **2.1.** | **Тема. Основной – обучение:** Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).Закрепить знания о приемах самостраховки.Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. | **30 мин** | **1ч 30 мин** | 2 ч | Упражнения общеразвивающие под музыку, в игровой форме «Фитбол – ритмика»Различные виды ходьбы, бега, повороты головы,Фитбол-играФитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **2.2.** | **Тема. Основной – упражнение.** Упражнять в выполнении упражнений в равновесииСовершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.Развивать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организмаТренировать чувство равновесия и координацию движенияВоспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности | - | **6 ч** | 6 ч | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой формеРазличные виды ходьбы, бега.Фитбол-играФитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **2.3** | **Тема. Основной – закрепление:** Закрепить навык сохранения правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах,совершенствовать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.Укреплять основные группы мышц. Развивать чувство ритма, по средствам музыкального сопровождения. Способствовать формированию правильной осанки. |  | **5 ч 30 мин** | 5 ч 30 мин | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой формеРазличные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, перекаты.Фитбол-играФитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **2.4.** | **Тема. Основной – совершенствование.** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание Совершенствовать навык выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | - | **3 ч 30 мин** | **3 ч 30 мин** | Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика» с рприменением различных предметовРазличные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, перекаты.наклоны , упр-ния из различных И.ПФитбол-игра,Фитбол- упражненияФитбол - коррекция |
| **3** | **Итоговый****Итоговое занятие****Итоговая диагностика**  | **-** | **2 ч** | **2 ч** | Тестирование |
|  | **Итого** | **30 мин** | **20ч 30 мин** | **21 ч** |  |

**Содержание программы**

***1-ый год обучения (5-6 лет)***

**Раздел 1 Введение.**

**Тема 1.1. Вводное занятие. Вводная диагностика.**

***Теория****:* Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Разучить правильную посадку на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

***Практика:*** Определение уровня сформированности физических качеств воспитанников

***Форма контроля****:* наблюдение, тестирование

**Раздел 2. Основной**

**2.1. Тема: «Основной – обучение».** Знакомство с основами фитбол-гимнастики. Обучить правильной посадке на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).

***Теория:*** Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Ознакомить с приемами самостраховки.

***Практика:*** Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Закреплять базовые положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать навык правильной осанки. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание. Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Укреплять мышечный корсет.

***Форма контроля:*** Упражнения общеразвивающие под музыку, в игровой форме; Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра. Фитбол- упражнения, Фитбол – коррекция

**2.2. Тема: «Основной – упражнение».** Учить базовым положениям при выполнении упраж­нений в партере (сидя, лежа, в приседе). Научить сохранению правильной осанки при выпол­нении упражнений для рук и ног в сочетании с покачива­ниями на фитболе.

***Теория*:** учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

***Практика:*** Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

***Форма контроля:*** Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме. Различные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол - коррекция

**2.3. Тема: «Основной – закрепление».** Продолжать учить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать навык правильной осанки.

***Теория:*** -

***Практика:*** Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц с использованием фитбола.

Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать навык правильной осанки

Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

***Форма контроля:***

Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика»

Различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, наклоны и т.д

Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол - коррекция

**2.4. Тема: «Основной – совершенствование».** Совершенствовать качество выполнения упражнений на фитболах.

***Теория: -***

***Практика:*** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание

 Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Укреплять мышечный корсет

***Форма контроля:*** Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика» Различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, наклоны и т.д Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол - коррекция

***Раздел3: Итоговый***

**Тема. Итоговая диагностика.**

***Теория: -***

***Практика:*** упражнения на определение уровня сформированности и развития физических качеств

***Форма контроля:*** наблюдение, тестирование

***2-ой год обучения (6-7 лет)***

**Раздел 1 Введение.**

**Тема 1.1. Введение в программу.**

***Теория:*** показ базовых положений при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

***Практика:*** Определение уровня сформированности и развития физических качеств воспитанников

***Форма контроля***: наблюдение, тестирование

**Раздел 2. Основной**

**2.1. Тема: «Основной – обучение».** Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

***Теория:*** Вспомнить базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся. Закрепить знания о приемах самостраховки.

***Практика:*** Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах, совершенствовать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Укреплять основные группы мышц. Развивать чувство ритма, по средствам музыкального сопровождения. Способствовать формированию правильной осанки.Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание. Совершенствовать навык выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

***Формы контроля*:** Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «Фитбол – ритмика» с использованием предметов. Различные виды ходьбы, бега, повороты головы, упр-ния из различных И.П, Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол – коррекция.

**2.2. Тема: «Основной – упражнение».** Упражнять в выполнении упражнений на фитболах в группе.

 ***Теория:*** *-*

***Практика:*** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Развивать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма Тренировать чувство равновесия и координацию движения Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

***Форма контроля:*** Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега, подскоки, прыжки, Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол - коррекция

**2.3. Тема: «Основной – закрепление».** Закрепить навык сохранения правильной осанки при умень­шении площади опоры (тренировка равновесия и координа­ции).

***Теория: -***

***Практика***: Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии на фитболах, совершенствовать умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. Укреплять основные группы мышц. Развивать чувство ритма, по средствам музыкального сопровождения. Способствовать формированию правильной осанки.

***Форма контроля:***

Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика». Различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, наклоны и т.д Фитбол-игра, Фитбол- упражнения, Фитбол - коррекция

**2.4. Тема: «Основной – совершенствование».** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

***Теория:*** *-*

***Практика:*** Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии и на растягивание. Совершенствовать навык выполнение комплексов общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

***Форма контроля:*** Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме «фитбол ритмика» с рприменением различных предметов. Различные виды ходьбы, бега, прыжки, подскоки, приставные шаги, перекаты.наклоны , упр-ния из различных И.П. Фитбол-игра. Фитбол- упражнения. Фитбол – коррекция

***Раздел3: Итоговый***

**Тема. Итоговая диагностика.**

***Теория: -***

***Практика*:**упражнения на определение уровня сформированности и развития физических качеств

***Форма контроля:*** наблюдение, тестирование

**1.4 Планируемые результаты**

***Целевые ориентиры 1 года обучения:***

 ***Ребёнок:***

* 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;
* самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора.

***Целевые ориентиры 2 года обучения:***

 ***Ребёнок:***

* способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
* способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
* умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
* способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
* способен удерживать равновесие, развитую мелкую моторику;
* способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
* умеет оценивать свои движения и ошибки других;
* проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность;
* сформирована привычка к здоровому образу жизни

**2 Комплекс организационно-педагогических условий**

***2.1. Календарный учебный график***

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Возрастные подгруппы** |
| Старшая группа(5-6 лет) | Подготов.                 к школе группа (6-8 лет) |
| Кол-во возрастных подгрупп | 2 | 2 |
| Начало уч. года | 01.08.2022 |
| Окончание уч. года | 31.06.2023 |
| Продолжительность организации образовательной деятельности по реализации программы, всего, в том числе: | 42 недели |
| 1 полугодие   | 20 недель | 20 недель |
| 2 полугодие   | 22 недель | 22 недель |
| Продолжительность НОД | не более 25 минут | не более 30 минут |
| Продолжительность недели | 5 дней | 5 дней |
| Объем недельной образовательной нагрузки (НОД) в том числе |
| В 1 половину дня | - | - |
| Во 2 половину дня |  25 минут |  30 мин |
| Мах допустимый объем недельной образовательной нагрузки | 6 ч 15мин | 8ч 30мин |
| Перерыв между непосредственно образовательной деятельностью | 10 минут |
| Сроки проведения педагогического мониторинга (согласно программе) | 01.08.2022-31.08.202201..06.2023-31.06.2023 |

***2.2. Условия реализации программы***

 В детском саду для организации работы по Программе созданы следующие материально-технические условия:

## - модернизирован физкультурный зал;

- обновлён и расширен физкультурно-оздоровительный инвентарь;

- приобретены фитбол - мячи, магнитофон;

- подобран комплект дисков (музыкальные, ритмические композиции, звуки природы);

- разработаны конспекты занятий, картотеки упражнений на фитболах.

**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 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - 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 пру-жинных 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.

***2.3. Формы контроля***

Для того чтобы решить поставленную цель необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-пси­хическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Эти данные оформляются в сводную карту двигательного развития детей.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются ди­агностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они про­сты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

***2.4. Оценочные материалы***

 **Задания для детей 5-6 лет**

А - пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В - ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С - ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

D - ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

 **Задания для детей 6-7 лет**

А - в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В - ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С - ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

D - ребенку предлагается разложить 36 карточек одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

**Контрольные упражнения для оценки сформированности физических качеств (гибкости силы, ловкости, выносливости, быстроты)**

 Согласно поставленных в программе задач проводится диагностика освоения программы по следующим видам:

 **Ходьба**

 5 лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

 6 лет — гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

 **Бег**

 5 лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

 6 лет — высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

 **Прыжки**

 5 лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

 6 лет — прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

 **Лазание**

 5 лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

 6 лет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и слезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

 **Метание**

 5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

 6 лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

 **Равновесие**

 5 лет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

 6 лет — уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в диагностической карте в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу:

**Сводная карта двигательного развития детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Ф.И. РЕБЕНКА*** | ***ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ*** | ***СФОРМИРОВАННОСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ*** |
|  | **А** | **В** | **С** | **Д** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** | ***Н*** | ***К*** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Примечание**.

**А** — Упражнение на определение статической координации и статической вынос­ливость;

**В** — Упражнение на определение динамической координации и способности согласовывать от­дельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения;

**С** — Упражнение на определение зри­тельно-моторной координации и точность выполнения движений, умение согласо­вывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения;

**D** — Упражнение на определение согласовывать дифференцированные действия и развитие мелкой моторики.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — рав­новесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

 **Н** — начало курса; **К** — конец курса.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие ре­альному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных дви­жений.

По результатам диагностики определяется уровень психомотор­ного развития группы, выявляются наиболее выраженные наруше­ния статической, динамической, зрительно-моторной или тонко диф­ференцированной координации и осуществляется планирование и построение курса занятий.

 **2.5. Методические материалы**

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёма, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе с упором руками на полу ладоши должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и самостраховке детей.

Культурно-досуговая деятельность является важной частью системы организации жизни воспитанников и взрослых, которая имеет широкий спектр влияния на образование и развитие ребенка и основывается на традициях учреждения.

Культурно-досуговой деятельности дошкольников по интересам позволяет обеспечить каждому ребенку отдых (пассивный и активный), эмоциональное благополучие, способствует формированию умения занимать себя.

В дошкольном возрасте мероприятия досуга организуются в различных формах:

* Праздники.
* Тематические и фольклорные праздники и развлечения
* Театрализованные представления
* Игры спортивные и подвижные (Дворовые, хороводные)
* Спортивные развлечения
* Забавы
* Концерты (4-7 лет)
* КВН и викторины (5-7 лет)

Содержание праздников и культурных практик планируется педагогам исходя из текущей работы, времени года, пожеланий родителей.

Праздники можно разделить на общественно государственные, региональные и посвящённые родному краю, городу.

**Традиционно в ДОУ справляются**

-День знаний (1 сентября)

-День воспитателя и дошкольного работника (27 сентября)

-Месячник ПДД (сентябрь – октябрь)

-День пожилого человека (1 октября)

-День матери  (27 октября)

- Неделя  фольклорных праздников «Осеннины» (октябрь –ноябрь)

- Новый год, Рождество (декабрь, январь)

- Спортивные соревнования на лыжах  (февраль)

- Конкурс чтецов  (март)

- Праздник «8 марта» (март)

- Неделя театра (апрель)

- Неделя здоровья  (ноябрь, апрель)

- Спортивные соревнования по плаванию (апрель)

- Концерт и акция ко дню Победы.

- День защиты детей (1 июня)

**Праздники внутри регионального и городского значения:**

26 января – День рождения Кемеровской области. Последняя суббота, воскресенье августа – день города Прокопьевска, День Шахтёра.

**Список литературы:**

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 201с.
2. Горботенко, О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина, М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова, М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин, Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова,Т.С., Потапчук, А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2015. – 160с.

**Приложение**

**Этапы обучения упражнениям с фитболами**

Последовательное решение конкретных задач обучения упражнениям с фитболами представляет собой определенную систему взаимодействия педагога и ребенка, в которой условно выделены четыре этапа:

**1-й этап.** **Знакомство с основами фитбол-гимнастики.**

*Задачи этапа и их реализация.*

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

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

* отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
* передача фитбола друг другу, броски фитбола;
* ***Фитбол- игра.*** «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; тол­кай развернутой ступней).

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

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и парал­лельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражне­ния для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в сто­роны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

* Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.
* Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.
* Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.
* Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
* присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
* вернуться в исходное положение.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.
* Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно вы­полнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
* Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновремен­но вдвоем.
* Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот.
* Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
* Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

 **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.**

Рекомендуемые упражнения:

* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравни­вающим корпус спины;
* в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подоб­ные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
* Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
* ходьбу на месте, не отрывая носков;
* ходьбу, высоко поднимая колени;
* из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
* приставной шаг в сторону:
* из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

* поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
* поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
* то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

* наклониться вперед, ноги врозь;
* наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук;
* наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
* наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
* сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;
* сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение;
* исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;
* исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;
* исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями;
* в том же исходном положении поднимать поочередно но­ги, сгибая в коленях;
* исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
* исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
* выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.

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

Рекомендуемые упражнения:

* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло­котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

**Организационно-методические указания.**

* При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать посто­янный 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.**

Рекомендуемые упражнения: комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

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

Рекомендуемые упражнения:

* стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;
* то же упражнение выполнять, сгибая руки;
* стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;
* лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
* исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
* исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.

**4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

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

Рекомендуемые упражнения:

* Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
* Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
* Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
* Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом со­гнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
* Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
* Исходное положение - то же, ноги вверх.
* Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
* Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу.
* Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
* Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
* То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.*
* Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
* То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.