КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ПОДОЛЬСК
Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 64 «Непоседа»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
МДОУ детского сада
№ 64 «Непоседа»
Протокол от 27.08 2020г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МДОУ детского сада
№ 64 «Непоседа»
от 28.08 2020 г. № 115
Ю.Н. Васильева

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика)
Срок реализации – 1 год
Возраст – 4 - 5 лет

Г.о. Подольск

Рецензия
на дополнительную общеобразовательную программу –
дополнительную общеразвивающую программу
«Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика)

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика)относится к образовательной области «Физическое развитие» и разработана с учётом требований ФГОС ДО. Данная программа не дублирует основную образовательную программу дошкольного образования.

Программа дополнительного образования «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) рассчитана на1год прохождения курса в режиме занятий с детьми 4 - 5 лет (с учетом двух занятий в неделю во второй половине дня). Данная программа предназначена для воспитателей и педагогов дополнительного образования дошкольных образовательных учреждений.

По мнению разработчика, дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) позволяет использовать все разнообразие форм организации двигательной деятельности ребенка и использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов, а именно - мячи – фитболы. В результате занятий по дополнительной программе «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) у детей разовьются двигательные умения и физические качества, окрепнет здоровье, появится красивая осанка и привычка к здоровому образу жизни. А это поможет воспитанию разносторонней, гармоничной личности ребенка.

Дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) предполагает, что к концу курса обучения дети научатся выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнений на мяче, ритмично двигаться, согласовывая движения с музыкой, активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

Дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) содержит развёрнутую пояснительную записку с освещением актуальности проблемы формирования личности ребенка через физическое развитие; конкретные цели и задачи, содержание с полным раскрытием основных тем занятий; учебный план; критерии оценки достижений детей на начало и конец прохождения курса; условия реализации программы; ресурсное обеспечение и необходимый список литературы для реализации данной программы.

Материалы программы соответствуют специфике дополнительного образования; стимулируют двигательную активность ребёнка; развивают коммуникативные навыки; способствуют развитию личности ребёнка; стимулируют стремление к самостоятельной деятельности и самообразованию, развивают у ребенка интерес к занятиям спортом и физической культурой.

Заключение: Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) пригодна для дошкольного учреждения, соответствует современным требованиям, рекомендована для реализации в рамках дополнительного образования.

Рецензент
Методист отдела методического сопровождения
дошкольного образования МУ ДПО
«Информационно-методический центр» _____ М.Ю.Василенко
«____» _____20___г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка..... 4

1.1.Актуальность программы..... 4

1.2Направленность программы.....4

1.3.Новизна программы.....4

1.4. *Цель и задачи программы*.....5

1.5. Интеграция образовательных областей.....5

1.6. Структура занятия 6

1.7. Ожидаемые результаты.....7

2. Учебный план 7

3. Содержание изучаемого курса......7

3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников. Предполагаемые умения и навыки.....15

4. Условия реализации программы и ресурсное обеспечение.....16

4.1. Методическое обеспечение.....16

4.2. Материально-техническое обеспечение программы.....18

Список литературы.....19

1. Пояснительная записка.

1.1. **Актуальность программы.**

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Программа основана на преемственности, индивидуальном и дифференцированном подходе к ребёнку. Преемственность как метод обучения позволяет индивидуально подходить к детям, реализовывать их способности и желания.

И, возможно, меньше будет проблем у наших детей с развитием речи, внимания, памяти, мышления, формированием красивой осанки.

1.2. **Направленность программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивный калейдоскоп» (фитбол – гимнастика) - является программой физкультурно-спортивной направленности. Она ориентирована на воспитание у детей интереса к физкультуре и спорту и, как следствие, формирование здорового образа жизни у будущего выпускника. Занятия по данной программе
помогут всестороннему развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний и приобщение к здоровому образу жизни.

1.3. **Новизна программы.**

Сочетание динамических и статических упражнений наиболее соответствует природе опорно — двигательного аппарата и является лучшим методом развития выносливости, активности, координации движений. Упражнения нормализуют защитные силы организма. Программа включает в себя комплексы упражнений фитбол — аэробики,

которые представлены в различных разделах программы: фитбол — гимнастика, фитбол — ритмика, фитбол — атлетика, фитбол — коррекция, фитбол — игра, а так же разработкой самостоятельных заданий детьми, которые служат дополнением к изучению программного материала.

1.4.Цель и задачи курса

Цель – Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей посредством фитбол-гимнастики.

Задачи:

Образовательные задачи:

-Ознакомить детей с разными видами мячей (размер, цвет, свойства мячей).

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

-Научить выполнять упражнения в разных исходных положениях (сидя на мяче и с мячом).

Развивающие задачи:

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, способствовать профилактике плоскостопия.

-Развивать умение согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные задачи:

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

-Формировать привычку к здоровому образу жизни.

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один год, для детей от 4 до 5лет. Организация совместной деятельности педагога и детей предполагает занятия два раза в неделю.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек.

Продолжительность каждого занятия 20 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты).

1.5. Интеграция образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие»

Совершенствование физических качеств (скоростных, силовых, выносливости, координации),двигательной умелости. Формирование выразительности движений, координирование их с действиями педагога. Упражнения и задания на развитие разных групп мышц с использованием фитболов, и др. спортивного оборудования.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Развитие игровой спортивной деятельности, формирование умения с помощью взрослого заниматься небольшими группами. Упражнения и спортивные игровые ситуации в которых дети занимаются группой, парами, тройками и т. д

Образовательная область «Познавательное развитие»

Закреплять знания о направлении, месторасположении в пространстве, двигаться в заданном направлении, развивать логическое, творческое мышление. Упражнения и игры с перестроением, группировкой по определённому признаку (цвету, форме, размеру и др.), общеразвивающие упражнения с использованием спортивного оборудования.

Образовательная область «Речевое развитие»

Формирование умения правильно понимать команды, смысл используемых загадок, считалок и т. п. Формировать инициативность. Командные игры, эстафеты. Общеразвивающие упражнения с фитболами.

Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»

Удовлетворение потребности в самовыражении через развитие детского творчества, формирование образного мышления, развитие умения воспроизводить выразительные позы, способствовать развитию эмоциональных реакций детей на музыку.Творческие, ролевые игры с детьми под музыкальное сопровождение. Упражнения на гибкость, пластичность, на развитие изобразительных движений.

1.6.Структура занятия по фитбол — аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

1.*Подготовительная часть:*

задачи:

- подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

Средства:

- строевые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основы хореографии (позиции рук и ног).
- Танцевальные шаги.
- Ритмические танцы.
- Базовые шаги фитбол — аэробики и их связки.
- Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

2.*Основная часть:*

задачи:

- формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол — аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.

- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям фитбол — аэробикой.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

Средства:

- базовые упражнения по фитбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).
- Комплексы упражнений по фитбол — аэробике.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

3.*Заключительная:*

задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

Средства:

- успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

1.7. Ожидаемые результаты

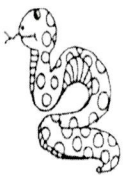
Занятия фитбол – гимнастикой окажут положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличат интерес к занятиям физической культуры. Снизится заболеваемость детей. Родители воспитанников станут более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники смогут принять участие в конкурсах различных уровней, выступить с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

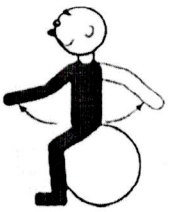
2. Учебно-тематический план

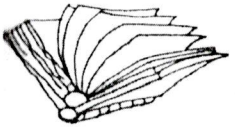
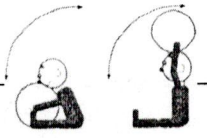
№п/п	*группа*	*Время занятия*	*Количество занятий*		
			в неделю	*в месяц*	*в год*
2.	Средняя группа	20 мин.	2	8	64

3.Содержание изучаемого курса.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	• Ходьба в колонне по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки со сменой направления по сигналу • «Покажи, кто как ходит» Бег в разном темпе • Ходьба в колонне с ускорением и замедлением темпа «Добеги до предмета» **ОРУ** -« *Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - *«Вертолет»* в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; **ОВД** **ЗМЕЯ**  **По делам змея ползет. Говорят, ей не везет.** **Все в лесу ее боятся, Лучше вовсе не стречаться.** **Исходное положение** Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить; • на вторую — потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; • на третью строчку — повороты головы вправо и влево; • на четвертую строчку — вернуться в исходное положение. В усложненном варианте на первую строчку прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу, голову опустить. Выполнять все так же, как в первом куплете из исходного положения

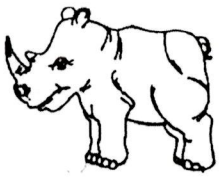
		лежа на мяче. **Терапевтический эффект** Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позво ночника (движение головой вперед); следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе. **КАЧЕЛИ** **Качаются качели,** **Вверх-вниз летят они.** **До неба долетели,** **Попробуй, Догони!** **Исходное положение** Сидя на мяче, руки опущены вниз.  Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед («Качаются качели»). Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения, энергично. **Терапевтический эффект** Упражнение развивает чувство ритма, координацию движений, укрепляет мышцы плечевого пояса, рук, предупреждает плоскостопие. Следить за перекатом стопы с пяток на носки, движение рук должно быть свободным, раскрепощенным; руки являются своего рода «утяжелителями» при раскачивании. • П/и «Зайцы и волк» Ф. разбросаны по залу. Дети «зайцы» скачут на двух ногах по залу: Зайцы скачут скок, скок, скок На зеленый на лужок. Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают, Не идет ли волк? На сигнал «Волк!» все зайцы должны спрятаться в свои домики фитболы.

		• Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). • "Воздушный шар" поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз). • "Гусеница" Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	• Ходьба в колонне с остановкой по сигналу Бег в колонне с остановкой по сигналу • Ходьба парами в колонне: ходьба па-рами «змейкой», огибая поставленный предмет Бег в парах, бег в колонне со сменой направления по сигналу • Ходьба на носках, поднимая колени, перешагивая через препятствия Бег в колонне со сменой направления по сигналу **ОРУ** - *Ноги вперед*» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «*Наклонись*» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; **ОВД** **КНИГА** **Книги мальчики листают,** **Книги девочки читают,** **Книги дети берегут,** **Ну а мышки их жуют.**  

		Исходное положение Лежа на спине на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч («книга закрылась»); • на вторую строчку вернуться в исходное положение («книга открылась»); • на третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; □ на четвертую — вернуться в исходное положение. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение, сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча. **Терапевтический эффект** Упражнение укрепляет мышцы передней брюшной стенки и развивает координацию движений. При выполнении упражнения не задерживать дыхания. При разучивании упражнения можно выполнять только движения первого куплета. После того, как ребенок достаточно уверенно будет выполнять более простые элементы, можно перейти к выполнению усложненного варианта. **МАЯТНИК** **Качаться я весь день подряд** **Для вас, ребята, очень рад.** **Я — маятник-трудяга,** **Хоть и устал, бедняга** **Исходное положение** Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую сторону. На вторые две строчки, мяч в руках над головой, — наклоны туловища вправо и влево. Выполнить по два раза в каждую сторону. **Терапевтический эффект** Упражнение увеличивает подвижность позвоночника во фронтальной плоскости, укрепляет мышцы верхних конечностей. При выполнении упражнения мяч, руки и спина ребенка находятся в одной плоскости. При наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано. • Игра малой подвижности.

		«Что я вижу» Дети стоят по кругу. Ребенок, которвый принимает мяч, должен назвать предмет, находящийся в поле его зрения. • "Быстрый и ловкий" Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель). • Дышите тихо, спокойно и плавно И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз). • Подышите одной ноздрёй И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз). • "Воздушный шар" И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	• Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по извилистой дорожке, бег врассыпную • Ходьба широким и мелким шагом, со сменой направления по сигналу Бег по кругу, взявшись за руки • Ходьба с дополнительным заданием с остановкой по сигналу, поворот вокруг себя Бег с ускорением и замедлением темпа **ОРУ** - *«Наклоны» и.п.:* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

		- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -*«Пошагаем» и.п.:* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;* - *«Пошагаем»и.п.:* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» *и.п.:* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -*«Ноги выше» и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; -*«Махи ногами» и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову. - *«Покачаемся» и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; -*«Покачаемся» и.п:* сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. **ОВД** **МЕДВЕЖОНОК** **Медвежонок косолап,** **Ходит вперевалку,** **От его когтистых лап** **Ульи все вповалку.** **Медвежонку спится сон**

		Сладкий и душистый, **Черный нос свой видит он** **Липким, золотистым.** **Исходное положение** Стоя, мяч в согнутых руках перед собой. В первом куплете ходить в разных направлениях на наружном своде стоп с правильной осанкой, обхватив мяч рукам, и «как медведь держит улей». Во втором куплете в полуприседе опустить голову к мячу и вернуться в исходное положение («нюхает мед»). **Терапевтический эффект** Упражнение укрепляет внутренний продольныйский свод стоп, межлопаточную область, формирует правильную осанку. **НОСОРОГ** **Очень страшен носорог:** **У него огромный рог.** **Только он достойный,** **Добрый и спокойный.**  **Исходное положение** Сед, руки на мяче. На первые две строчки прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу. «Шагать» руками по полу в ритм слов вперед-назад; на третью и четвертую — отжимания от пола, лежа на мяче. **Терапевтический эффект** Упражнение укрепляет разгибатели спины в шей-но-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. Голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед). • “Воздушный шар” поднимается вверх И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз). • “Ветер” И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать

		дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами. • "Радуга, обними меня" И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук "с", выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза). • Повторить 3-5 раз упражнение "Дышим тихо, спокойно и плавно". • «Веселый мяч» Дети сидят по кругу. Рассказывают: Ты катись, веселый шарик, быстро-быстро по рукам, У кого веселый шарик, тот исполнит…. Например, подвигать мяч головой, носом, пяткой, коленом и т. Д. • "Гусеница" Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно

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

3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников . Предполагаемые умения и навыки.

Средняя группа

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

- назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — гимнастикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол — гимнастикой.
- выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнений на мяче..
- Ритмично двигаться , согласовываю движения с музыкой.
- Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

Способы проверки результатов:
Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

4. Условия реализации программы и ресурсное обеспечение

4.1.Методическое обеспечение.

Форма занятия	**Методы и приемы**	**Дидактический материал**	**Формы подведения итогов**
По подгруппам в виде совместной деятельности с детьми.	Обучение разделено на *три этапа*: 1.Начальное обучение. 2.Углубленное разучивание. 3.Закрепление и совершенствования упражнения.	Физкультурный зал,; музыкальный центр; фитбол – мячи разного цвета и размера (диаметр 45 с ушками и диаметр 55 без ушек); гимнастические коврики;; шиповидные мячи разных размеров; ребристые и колючие дорожки; сухой бассейн; гантели; ленточки; платочки; флажки; кегли; гимнастические палки; резиновые массажные колечки; массажные полусферы, наполненные воздухом; «дорожки здоровья».	1.Обобщение итогов с проведением открытого занятия для родителей. 2.Проведение эстафет. 3.Участие в праздниках учреждения. 4.Подведение итогов с разбором ошибок. 5.Открытые занятия.

Содержание работы с детьми

Раздел	Цели	Содержание
1.Фитбол - гимнастика	-Освоение детьми пространственной ориентировки. -Научить правильно сидеть на мячах, сохраняя равновесие. -Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче. -Укреплять мышечный корсет. -Развивать умение слышать музыку.	*1.1.Строевые упражнения.* Построение в шеренгу, круг. Перестроение в рассыпную. *1.2.Общеразвивающие упражнения.* Сидя на мяче без предметов, на фитболе с предметами. *1.3.Упражнения в равновесии.* сидя на мяче. *1.4.Акробатические упражнения.* перекаты вправо- влево, «пружинка» на мяче. *1.5.Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание. *1.6.Базовые упражнения фитбол – аэробики.* Основные исходные

		положения: сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче *1.7.Комплексы упражнений:* «Ушастый Нянь», «Белоруска», «Кукушечка», комплексы упражнений с платочками ,ленточками, флажками, мячиками (массажные ежики) и т.д.
2.Фитбол – ритмика.	Выполнение упражнений, которые являются основой для развития чувства ритма, элементарные танцевальные шаги, простейшие базовые шаги фитбол – аэробики.	2.1.*Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.* Хлопки, притопы, выполнение игровых заданий на определение ритмического рисунка. 2.2.*Основы хореографии.* Танцевальные позиции ног, рук, полуприседы, подъемы на носки. 2.3.*Танцевальные шаги.* сидя на мяче. 2.4. *Ритмические танцы.* Танцы индивидуальные: «Танец сидя», «Танец утят», 2.5.*Элементарные шаги фитбол – аэробики .* 2.6.*Комплексы упражнений под музыку.*
3.Фитбол – атлетика.	Выполнение упражнений направленных на развитие силовых способностей и укрепление различных мышечных групп.	3.1. *Упражнения направленные на развитие силы.* Упражнения для мышц спины, ног, рук и грудных мышц. 3.2.*Упражнения направленные на развитие гибкости.* Статические и динамические упражнения на растягивание. 3.3.*Упражнения направленные на развитие выносливости.* Разнообразные прыжки. 3.4.*Комплексы упражнений под музыку.*
4.Фитбол – коррекция.	Выполнение упражнений на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, укрепление пальцев рук, дыхательные упражнения, расслабление.	4.1.*Упражнения на формирование правильной осанки.* Комплексы ОРУ на мяче, комплексы на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях. 4.2.*Упражнения для профилактики плоскостопия.* Ходьба на носках и пятках, сидя на мяче.

		4.3.*Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.* Пальчиковые гимнастики с речетативом и под музыку, сидя на мяче. 4.4.*Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.* Поглаживание и растирание. Дыхательные упражнения. 4.5.*Комплексы упражнений под музыку.*
5.Фитбол – игра.	Выполнение музыкально – подвижных игр, сюжетные занятия.	5.1. *Музыкально – подвижные игры.* « Мышеловка», «сбей кегли», «Автомобили». 5.2.*Сюжетные занятия.* 5.3.*Комплексы упражнений под музыку.*

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Учебники, методические пособия.
3. Аудиокассеты, СД – диски.
4. Аппаратура для озвучивания занятий музыкальный центр.
5. Фитболы среднего размера.
6. Коврики.

Список литературы

1.Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В.
Фитбол – Тренинг. М., 1998год. ННОУ Центр «Фитбол».
2.Буренина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7лет – М. Просвещение, 1984год.
3.Константинова А.И. Игровой стретчинг, СПб: Вита, 1993год.
4.Константинова Л.Э. Сюжетно – ролевые игры для дошкольников.
СПб: Просвещение, 1994год.
5.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: танцевально – игровая гимнастика для детей. СПб «Детство – пресс», 2000год.
6.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Лечебно – профилактический танец «Фитнесс – данс» , СПб «Детство – пресс», 2010год.
7.Громова О.Е. Спортивные игры для детей. Творческий центр. М.2009год.
8.Симонович А., Горбунова Е., Шмидт Н., Малахова Т. Подвижные игры для детей. Опыт поколений. М. Сфера 2009год.
9.Сочеванова Е.А. Игры – эстафеты с использованием традиционного инвентаря. СПб Детство – Пресс, 2010год.
10.Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Программно – методическое обеспечение занятий фитбол – аэробикой с детьми. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
11.Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. «Теоретико – методические основы занятий фитбол – аэробикой. СПб 2011год. РГПУ им. А.И.Герцена.
12.Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. «Двигательный игротренинг для дошкольников». Творческий центр Сфера 2009год.
13.Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. «Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика». Издательство Учитель. Г.Волгоград 2011год.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы
«Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика)
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 64 «Непоседа»
Срок реализации – 1 год; возраст – 4 - 5 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МУ ДПО
«Информационно-методический центр»
_____Г.Н.Чумаченко
«____» _____ 20____г.