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 – 3 - 4 года

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 на 1 год прохождения курса в режиме занятий с детьми 3 - 4 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, а так же использовать на занятиях физической культурой различные виды спортивных снарядов, а именно - мячи – фитболы. В результате занятий по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей 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, в свою очередь, поможет воспитанию разносторонней, гармоничной личности ребенка.

Дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) предполагает, что к концу курса обучения дети научатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол — гимнастикой, правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения, сохранять правильную осанку.

Дополнительная программа «Спортивный калейдоскоп» (Фитбол-гимнастика) содержит развёрнутую пояснительную записку с освещением актуальности проблемы формирования личности ребенка через изобразительную деятельность; 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 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......8

3.1. Требования к уровню подготовки воспитанников. Предполагаемые умения и навыки.....13

4. Условия реализации программы и ресурсное обеспечение.....14

4.1. Методическое обеспечение.....14

4.2. материально-техническое обеспечение программы.....16

Список литературы.....16

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 надувных мячей, используемых для занятий фитбол-аэробикой.

-Научить правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать.

-Научить выполнять общеразвивающие упражнения сидя на мяче.

Развивающие задачи:

-Укреплять мышечный корсет.

-Формировать навык правильной осанки.

-Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.

-Развивать умение слышать музыку.

Воспитательные задачи:

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

-Поддерживать интерес к упражнениям и играм с мячами.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на один год, для детей от 3 до 4лет. Организация совместной деятельности педагога и детей предполагает занятия два раза в неделю.

Занятия проводятся по подгруппам 7-10 человек.

Продолжительность каждого занятия 15 минут в различных формах (упражнения, танцы, показы, игры, эстафеты).

1.5. Интеграция образовательных областей

Образовательная область «Физическое развитие»

Развивать двигательное экспериментирование, интерес к движениям, особенностям их построения и выполнения, формировать выразительные движения как условие развития двигательной моторики. Общеразвивающие упражнения на построение и выполнение движений с фитболами, двигательное экспериментирование.

Образовательная область «Социально – коммуникативное развитие»

Развитие умения « экспериментировать» с выражением лица, умения поддерживать диалог со взрослыми и детьми, развивать невербальные средства общения (жесты, мимику), использовать их адекватно, учитывая коммуникативную ситуацию. Воспитание эмоциональной отзывчивости, сопереживания.

Игры на развитие эмоций, воображения, коллективные игры с фитболами.

Образовательная область «Познавательное развитие»

Развитие умения располагать предметы в пространстве, определять и называть местоположение объекта в пространстве, учить располагать объекты в пространстве разными способами с различными расстояниями между объектами, учить воспроизводить движения по образцу. Формировать навык выполнения задания по заданной схеме.
Обучающие игры с фитболом (месторасположение, цвет, размер, свойства и пр.) через двигательную активность.
Образовательная область «Речевое развитие»
Развитие инициативной речи, пополнение словарного запаса, умения поддерживать диалог со взрослыми и со сверстниками, развитие умения адекватно использовать невербальные средства общения ориентируясь на партнёра. Словесные игры, считалочки в течение занятий с фитболами, мячами и др. спортивным оборудованием, использование средств мультимедии.
Образовательная область «Художественно – эстетическое развитие»
Развитие детского творчества, творческого воображения, знакомство с образностью речи, привлечение к повторению запомнившихся песенок, потешек, сказок, формировать первоначальные умения и навыки музыкального восприятия.Игры – инсценировки с использованием фитболов, упражнения с использованием музыкального сопровождения.

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

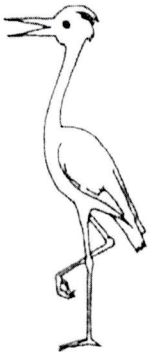
Занятия фитбол – гимнастикой окажут положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличат интерес к занятиям физической культуры. Снизится заболеваемость детей. Родители воспитанников станут более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления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

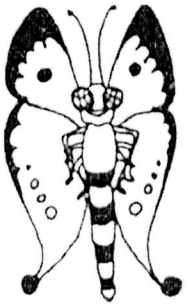
2. Учебно-тематический план

№п/п	*группа*	*Время занятия*	*Количество занятий*		
			в неделю	*в месяц*	*в год*
1.	Младшая группа	15 мин.	2	8	64

3.Содержание изучаемого курса.

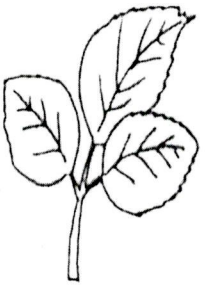
Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	• Ходьба стайкой за инструктором Бег обычной стайкой • Ходьба парами в стайке за инструктором Бег парами в стайке за инструктором • Ходьба врассыпную по залу Бег врассыпную по залу **ОРУ** - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу(положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола; **ОВД** **АИСТ** Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.  **Исходное положение** Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках. На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге. **Терапевтический эффект** Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку,

		укрепляет мышцы нижних конечностей. БАБОЧКА  Бабочка летает Летом на ветру Бабочка играет С солнышком в саду. За бабочкой капризной Мне не уследить. Крыльев жест волшебный Мне не повторить. **Исходное положение** Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз). **Терапевтический эффект** Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки. • Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	• Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации • Ходьба врассыпную Бег врассыпную • Ходьба в колонне Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением **ОРУ** - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (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 — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

ОВД

ВЕТОЧКА



Веточка пушистая,

Пышный куст сирени.

До чего душистая,

Что ломать не смеем.

Веточка нарядная

На ветру качалась,

Песенка веселая

Пелась, не кончалась.

Исходное положение

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены

вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект

Упражнение на боковые мышцы туловища.

ЕЛОЧКА

Маленькая елочка

Росла без печали,

Буйны ветры елочку

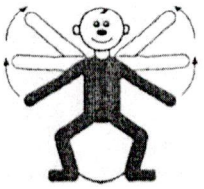
Ласково качали.

Закружили елочку

Зимние метели,

Каждую иголочку

В серебро одели



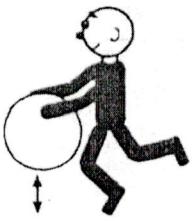
Исходное положение

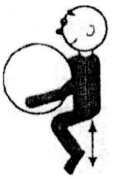
Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку — в стороны — вниз;

		• на вторую — в стороны; • на третью — в стороны — вверх; • на четвертую — вверх. Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение. **Терапевтический эффект** Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом напряжении в первом куплете и дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете. • игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	• Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную • Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную **ОРУ** -*«Руки в стороны» и.п.:* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« *Бег в рассыпную»*по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«*Приседания «и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;* - *и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;

		-*«Шагаем по футболу» и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - *«Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.:* - *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - *«Передача» и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - *«Перекат» и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. - *«Полет» и.п.:* лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. **ОВД** **БЕГ** **Я бегу, бью по мячу,** **Футболистом быть хочу, —** **Больше всех голов забить,** **Как Пеле — великим быть**  **Исходное положение** Стоя, мяч в опущенных руках. Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками). **Терапевтический эффект** Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала

		отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком **ЗАЙЧИК** **Скачет зайчик на опушке,** **Он живой, а не игрушка,** **Дайте зайке лист капустный,** **Самый лакомый и вкусный.** **Исходное положение** Стоя, мяч перед собой в руках.  Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90 градусов. **Терапевтический эффект** Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.

Организационно-методические указания: структура деятельности включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

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

Младшая группа

К концу учебного года дети 3 — 4 лет должны знать:

- назначение спортивного и зала и правила поведения в нем.
- Назначение фитбол-мяча.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- соблюдать правила техники безопасности на занятиях фитбол — гимнастикой.
- правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.
- сохранять правильную осанку.
- Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

Способы проверки результатов:

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. Условия реализации 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 – 3 - 4 лет

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