

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
КУШВИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Кушвинского муниципального округа детский сад № 23 комбинированного вида
(МАДОУ №23)

624300 Свердловская область, г. Кушва, ул. Красноармейская, 4,
электронная почта: ds23kr4@mail.ru тел. (34344) 2-86-00, 2-56-03

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
от «28» мая 2025г. №4



Утверждена:
Заведующим МАДОУ №23
Глуховой Е.А.
приказ №45-О от 24.07.2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**
(обучение ФИТБОЛ-гимнастике)

Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации 1 год

Автор-разработчик:
Шалаевских
Екатерина Александровна
педагог дополнительного
образования

г. Кушва

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА» (далее - Программа) реализует содержание дополнительного образования **физкультурно-оздоровительной направленности.**

Программа реализуется на государственном языке Российской Федерации.

Программа разработана в соответствии с действующим законодательством и иными нормативными правовыми документами, локальным актами ДОО, регулирующими деятельность учреждения дошкольного образования:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
2. Федеральный закон РФ от 14.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Р.Ф. от 29 мая 2015 г. № 996-р);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 №2 « Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
12. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»;
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;
14. Устав МАДОУ № 23

Программа составлена на основе УМК парциальной программы Фирилевой Ж.Е., Сайкиной Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Актуальность Программы. Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Однако за последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс решения соматических, интеллектуальных и физических проблем в развитии детей.

Отличительная особенность Программы.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами. Игры и упражнения с мячами требуют от детей большой самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве; они построены на многообразных двигательных действиях. В различных комбинациях здесь используется ходьба, прыжки, бег, метание. При этом двигательные действия могут выполняться различными способами, в сочетаниях, с изменениями темпа и скорости. Двигательные действия, включающие в себя упражнения с мячом, затрагивают и мелкие мышцы рук, тем самым, стимулируя их развитие. Известно также, что сенсорное представительство мелких мышц в коре головного мозга значительно больше, чем крупных мышц, что еще раз подтверждает целесообразность использования данных двигательных действий в системе физического воспитания и развития дошкольников.

Новизна Программы заключается в том, что наряду с традиционными формами упражнений, проводятся специальные упражнения по фитбол – гимнастике, а также танцевальные элементы и упражнения, оптимальное сочетание которых в ходе занятий позволит решать не только задачи по физическому воспитанию, но и развивать координацию движений и подвижность суставов.

У детей, занимающихся оздоровительной гимнастикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, быть здоровым и бодрым).

Программа ориентирована на учет интересов, потребностей, способностей и инициатив воспитанников.

Программа направлена на:

- развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол – гимнастики;
- развитие физических способностей детей дошкольного возраста;
- создание условий развития ребенка, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности;
- создание развивающей образовательной среды, которая представляет собой систему условий социализации и индивидуализации детей.

В программе учитываются:

- индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья;

-возможности освоения ребенком программы на разных этапах ее реализации.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Адресат Программы. Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических возможностей детей 5-6 лет. Группа формируется из 10 человек.

Режим занятий – продолжительность занятий – 1 академический час. Академический час – 30 мин.

Общее количество занятий – 1 в неделю, 4 – в месяц.

Объем Программы – общее количество учебных часов – 36 ч..

Срок освоения Программы - 1 учебный год.

Уровень освоения Программы: стартовый.

Форма реализации образовательного процесса – традиционная модель.

Виды занятий – тематическое занятие, итоговые мероприятия.

Форма обучения - очная.

Формы организации деятельности детей на занятии: подгрупповые (до 10 детей).

Формы подведения результатов реализации Программы

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: игровые упражнения диагностического характера, выступления на открытых мероприятиях.

Формы предъявления образовательных результатов:

- открытые занятия;
- ФИТБОЛ – развлечения;
- показательные выступления на праздниках;
- фотоотчеты;
- статьи на сайте образовательного учреждения;
- видео-отчеты;
- отзывы родителей (законных представителей) обучающихся.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель: сохранение и укрепление здоровья воспитанников, улучшение их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей; формирование у родителей и детей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

Образовательные:

- дать представление о форме и физических свойствах мяча;
- научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки;
- дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);
- обучать точности выполнения движений и четкой координации;
- обучать умению ориентироваться в пространстве;
- обогащать двигательный опыт ребенка;

Развивающие:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника;
- развивать гибкость, пластичность;

- формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- развивать двигательные качества
- развивать способность слушать и чувствовать музыку;
- развивать чувство ритма, музыкальную память;
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- тренировать подвижность и гибкость нервных процессов.

Воспитательные:

- поддерживать инициативу и самостоятельность детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- формировать мотивацию к успеху и достижениям, творческой самореализации;
- воспитывать выносливость;
- приобщать к здоровому образу жизни.
- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость;
- воспитывать способность к сопереживанию, взаимопомощи, взаимоподдержки.

Основные подходы к формированию дополнительной общеразвивающей программы «ФИТБОЛ - гимнастика»:

- программа сформирована на основе требований ФГОС, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объему;
- программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования;
- программа обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах общения и деятельности с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей;
- программа сформирована как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации, развития личности детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объем, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования).

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Целевые ориентиры

Требования ФГОС ДО к результатам освоения рабочей программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования.

Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Освоение программы «ФИТБОЛ - гимнастика» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников.

Настоящие требования являются ориентирами для:

- а) построения образовательной политики на соответствующих уровнях с учетом целей дошкольного образования
- б) решения задач:
 - формирования программы;
 - анализа профессиональной деятельности;
 - взаимодействия с семьями;

- в) изучения характеристик образования детей в возрасте от 3 до 7 лет;
- г) информирования родителей (законных представителей) относительно физического развития дошкольника.

Предметные результаты:

- развиты точность и координация движений;
- развита гибкость, пластичность, выносливость;
- сформировано умение ориентироваться в пространстве;
- сформирована способность слушать и чувствовать музыку, развито чувство ритма.

Метапредметные результаты:

- умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умеет оценивать правильность выполнения движений;
- умеет работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты:

- сформирован интерес к активной деятельности, здоровому образу жизни и желание заниматься спортом;
- сформированы активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость.

1.4.СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН ПРОГРАММЫ

№	Название раздела, тема	Кол-во занятий			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Ознакомительный	2	1	1	Наблюдение. Использование атрибута по назначению
2.	Игровая ритмика	4	1	3	Наблюдение. Правильно исполнение движений
3.	Дыхательная гимнастика	2	1	1	Наблюдение. Правильно исполнение движений
4.	Игровой самомассаж	2	1	1	Наблюдение. Правильно исполнение движений
5.	Танцевальные элементы	8	2	6	Наблюдение. Правильно исполнение движений
6.	Упражнения с мячом	16	2	14	Наблюдение. Правильно исполнение движений
7.	Итоговые мероприятия	2	-	2	Выступление. Самостоятельный показ отработанных движений
Итого		36	8	28	

Содержание упражнений для детей 6-7 лет.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» 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.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - и.п.: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх. -«Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись» - и.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» и.п.: 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 с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; -и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.
--	--	--

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятий	Срок проведения аттестации
1 год	36	36	1 занятие в неделю по 1 академическому часу	2 раза в год: сентябрь, май
Каникулы -осенние – с 01 ноября по 04 ноября; -зимние – с 29 декабря по 10 января; -осенние – с 27 марта по 04 апреля				

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Тип оборудования	Наименование	Количество
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		
<i>Занятия проводятся в физкультурном зале</i>		
Мебель	Полки для хранения ФИТБОЛ - мячей	2
	Скамья детская	2
	Письменный стол для работы педагога	1
	Стул взрослый	1
ОБОРУДОВАНИЕ и АТТРИБУТЫ		
Спортивные пособия	ФИТБОЛ - мячи	11
	Массажный мячик «Су-джок»	11
	Флажки	22
	Скакалки	11
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ		
Музыкальное сопровождение	Ноутбук, музыкальная колонка	1
	Аудио материал (аудио-записи)	по темам

Музыкальное сопровождение подбирается с учетом принципа доступности восприятия, соответствия темпа движения и ритма музыки.

Единая форма для занятий имеет большое гигиеническое и воспитательное значение. Требования к одежде детей:

- костюм для занятий должен быть удобным, достаточно эластичным, чтобы не сковывать движения ребенка;

- желательно, чтобы костюм был красивым – это подтягивает, побуждает красиво двигаться, сохранять правильную осанку;

- заниматься лучше в спортивной обуви, носочках или босиком;

- длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения, необходимо собрать в пучок на затылке.

Кадровое обеспечение Программы:

Требования к квалификации педагога. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н).

Методические материалы:

<i>Тип оборудования</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество</i>
ДИДАКТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ		
Пособия	Иллюстрации видов спорта: -футбол; -баскетбол; -плавание; -хоккей и др.	21
	Иллюстрации атрибутов: -мячи (разные по объему; -скакалки; -палки и др.	12
	Альбом тематических загадок	1
	Альбом тематических стихов	1

Методы и приемы, используемые при реализации программы

Игровой метод:

- игры и упражнения на развитие психических процессов (память, мышление, воображение, речь, ощущение, восприятие, представление);
- игры на развитие навыков общения, умения выступать публично;
- игры на развитие мелкой моторики рук. Пальчиковая гимнастика;
- игровой самомассаж;
- дыхательная гимнастика.

Словесный метод: объяснения педагога, беседы, направленные на ознакомление с правилами взаимодействия и коммуникации людей (детей и взрослых), эмоциональное восприятие художественного слова (стихи, загадки).

Наглядный метод:

- наглядно-зрительный - показ педагогом движения;
- показ иллюстраций, картинок, картин, предметов к дидактическим играм; разбор шагов.

Практический метод: повторение, освоения элементов ФИТБОЛ - гимнастики.

Структура занятия

Схема построения занятий напоминает классические занятия по физическому воспитанию со строгой трехчастной формой.

1-я часть. Вводная. Создание эмоционального настроения в группе.

Приветствие. Разминка. Строевые упражнения. Игроритмика (разогревание организма и создание положительного эмоционального настроения. Проводится без мячей, включает различные виды ходьбы, бега, прыжков, ползания, музыкально-ритмические движения).

Цель вводной части - подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Для достижения этой цели необходимо повысить

температуру тела и скорость метаболических процессов в организме. Соответственно, продолжительность разминки будет зависеть от температуры окружающей среды, возраста и составлять 2 - 4 минут.

2-я часть. Основная.

Освоение упражнений (проводятся в игровой и соревновательной формах; в результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил);

Основная часть. Это выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т.д. Во время разминки должна происходить фиксация: правильного положения корпуса и постановки ног.

3-я часть. Заключительная.

Дыхательная гимнастика. Самомассаж. Упражнения на расслабление.

В заключительной части занятия выполняются дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию. После этого следует поблагодарить детей за занятие. Разработанная методика поможет педагогу строить занятия на основе методов, приемов и принципов специфических для оздоровительной аэробики в условиях образовательного учреждения, выбирать оптимальную нагрузку.

Особенности построения занятий.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 зал для занятий ежедневно проветривается во время перерывов между занятиями, и в конце дня. Сквозное проветривание помещений в присутствии детей не допускается.

Содержание занятия.

Оборудование: мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), магнитофон, диски, USB - носитель с музыкой.

Подготовительная часть

Ходьба вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и т.д. В исходном положении сидя на мяче можно делать дыхательную гимнастику. А затем выполняют упражнения на мяче в исходном положении - сидя на мяче, выполняется сидя на мяче с пружинящими движениями. Разминка проводится под веселую детскую музыку. Во время разминки выполняются упражнения для всех основных групп мышц, начиная с головы и заканчивая ногами.

Упражнения.

Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.

Повороты головой направо - налево. Темп медленный.

Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.

Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.

Повороты туловища направо - налево. Темп средний.

“Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка вниз по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.

Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.

Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола.

Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

Основная часть

Выполняется в положении сидя на мяче, стоя, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на коврике (на спине и животе).

Упражнения стоя.

Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз).

Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди).

“Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх.

Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.

Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.

Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.

Катание мяча друг другу.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше.

Упражнения, сидя на мяче.

Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.

Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.

Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад.

Упражнения, лежа на коврике, на спине.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.

Лежа на коврике, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.

Лежа на коврике, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврике, на животе.

Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше). Можно удерживать положение наверху несколько секунд.

Упражнения, лёжа на мяче, на животе.

“Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.

Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.

“Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче.

“Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.

Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.

“Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

Заключительная часть.

В заключительной части выполняются дыхательные упражнения стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче, на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей и подвижные игры с фитболом.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие: познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие: познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие: закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие: совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОО вписывается довольно легко.

В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, наблюдение, диагностика.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

-раз в год проводятся открытые занятия для родителей. Для открытых занятий подобраны игры и упражнения, направленные на повторение знаний и закрепление умений навыков, полученных детьми в течение года, принятие ребенком самого себя и оптимизацию самооценки ребенка;

- фотоотчеты (официальный сайт организации, различные мессенджеры);
- отзывы родителей, законных представителей обучающихся.

Оценочные материалы

Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае).

При организации мониторинга учитывается положение Л.С. Выготского о ведущей роли обучения в детском развитии, поэтому он включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
- мониторинг детского развития.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже известного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Критерии:

- владение мячом;
- основные упражнения лежа на мяче, сидя на мяче и др.);
- игровая ритмика;
- танцевальные элементы.

Уровни освоения программы детьми 6-7 лет.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

-нормативные документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (вступил в силу с 1 сентября 2013 года).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Для педагога:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010 г.
2. Борисова М.М.. Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб.-метод. пособие/Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014 г.
- 3.
4. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. М.: Владос, 2016 г.
5. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет: планирование, конспекты занятий / В.В. Гаврилова – Волгоград: Учитель, 2009 г.
6. Евдокимова Е.А. Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма. – М.: Д.Дидур; СПб., 2000 г.

7. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб. РГПУ им А.И.Герцена, 2011 г.
8. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. - СПб. РГПУ им. А.И.Герцена, 2010 г.
- 9.
10. Прищепа Е.В. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» // М.: ТЦ Сфера 2019 г.
11. Рунова М.А. «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.: МОЗАИКА - Синтез, 2018 г.
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес» физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014;
13. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб.: ДЕТСТВО ПРЕСС., 2020.

Для родителей (законных представителей):

1. Журнал «Инструктор по физкультуре», №4 2019 год.
2. Журнал «Обруч», №1 2015 год.
3. Журнал «Обруч», № 5 2017 год.
4. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес для детей: конспекты занятий с детьми 5-7 лет/Под ред. Н.В. Микляевой. – М.: АРКТИ, 2012 г.

Для обучающихся:

1. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2015 № 7
2. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения. Павлова М.А, Лысогорская М.В. Волгоград 2009
3. Картушина М.Ю. Логоритмические занятия в детском саду. М., 2004

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448729942

Владелец Глухова Елена Александровна

Действителен с 05.06.2024 по 05.06.2025