

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждения детский сад № 125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга

Принята
Решением Педагогического совета
Протокол от 22.09.18 № 5

Утверждаю
Заведующий Е.А. Лебедева
Приказ от 28.09.18 № 178



Дополнительная образовательная программа

«Фитбол для дошкольников»

для детей от 4 до 7 лет

педагога: Жуковой М.М.

Содержание

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка.
 - 1.2. Цель и задачи Программы.
 - 1.3. Принципы реализации Программы
 - 1.4. Характеристика физического развития
 - 1.4.1. Характеристика физического развития детей 4-5 лет
 - 1.4.2. Характеристика физического развития детей 5-6 лет
 - 1.4.3. Характеристика физического развития детей 6-7 лет
 - 1.5. Планируемые результаты освоения Программы
 - 1.5.1. Планируемые результаты освоения Программы детьми 4-5 лет
 - 1.5.2. Планируемые результаты освоения Программы детьми 5-6- лет
 - 1.5.3. Планируемые результаты освоения Программы детьми 6-7 лет

2. Содержательный раздел.
 - 2.1. Содержание программы
 - 2.2. Организация образовательного процесса
 - 2.3. Формы работы с дошкольниками
 - 2.4. Виды деятельности детей
 - 2.5. Способы проверки ожидаемых результатов
 - 2.6. Учебный план. Тематическое планирование

3. Организационный раздел
 - 3.1. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников
 - 3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды
 - 3.3. Список методической литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования «Фитбол для дошкольника» (далее программа «Фитбол») физкультурно-спортивной направленности, разработана для детей 4-7 лет, посещающих группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (далее Программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 15.05.2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства РФ №706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг» от 15.08.2013 г.;

Срок реализации Программы 1 учебный год.

Программа ориентирована на формирование здорового образа жизни, поддержание и укрепление здоровья, соответствующее возрасту дошкольников. Программа сформирована с учетом возрастных особенностей детей 4-7 лет и выстроена в соответствии с содержанием и организацией образовательного процесса по физическому развитию.

Программа является документом, регламентирующим содержание и педагогические условия обеспечения дополнительного образовательного процесса в образовательной области «Физическое развитие».

Программа может подлежать корректировке и дополнению в связи с изменениями нормативно-правовой базы дошкольного образования, образовательного запроса родителей и интересов детей.

Слово «фитбол» состоит из двух английских – «фит» («fit»), что означает – поддержка и «бол» («ball») – мяч. «Фитбол» (fitball) в переводе на русский язык – это «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005).

До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитболом.

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

Новизна Программы определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: содействовать гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования футбола.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью футболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью футболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- Оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата.
- Развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий футболом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- Привитие навыков личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- Формирование навыков выразительности, пластичности в движениях
- Воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

Отличительной особенностью Программы является то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

1.3. Принципы реализации программы:

- *Непрерывность процесса обучения*, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;

- *целостность процесса* обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- *лично-ориентированный характер* обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- *наличие существенного оздоровительного эффекта*, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих методов проведения занятий:

- Словесный метод – создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).
- Наглядный метод – показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- Практический метод: упражнения, игровой и соревновательный.
- Метод психофизического тренинга.

1.4. Характеристика физического развития

1.4.1. Характеристика физического развития детей 4-5 лет.

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз.

Материалы для игр с предметами желательно размещать так, чтобы дети не только занимали удобные позы, но и почаще их меняли.

Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные группы мышц развиваются неравномерно. Так, масса нижних конечностей по отношению к массе тела увеличивается интенсивнее, чем масса верхних конечностей.

Характеристикой функционального созревания мышц служит мышечная выносливость. Считается, что ее увеличение у детей среднего дошкольного возраста наибольшее. Это происходит за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. Мышечная сила возрастает. Сила кисти правой руки за период от 4 до 5 лет увеличивается в следующих пределах: у мальчиков - от 5,9 до 10 кг, у девочек - от 4,8 до 8,3 кг.

Организуя двигательную деятельность детей, воспитатель должен предоставлять каждому ребенку возможность активно участвовать в играх любого вида. Сюжеты игр для прогулок подбирает такие, чтобы ребята использовали всю площадь зала или участка.

Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует дозировать нагрузку, в частности для мелких мышечных групп. Вместе с тем следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти: на занятиях по фитболу использовать упражнения с мячами разной величины.

Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

К пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях по Фитболу следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

1.4.2. Характеристика физического развития детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д. Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

Несмотря на то, что старшие дошкольники сильнее младших, их силовые возможности еще весьма ограничены. Отмечается значительный естественный прирост физической работоспособности и выносливости.

К шести годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.4.3. Характеристика физического развития детей 6-7 лет

У детей 6-7 лет продолжается процесс окостенения скелета. К концу дошкольного возраста скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся не только более сильными, но и значительно более выносливыми, подвижными, ловкими. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, прыгать без большого утомления, выполнять более сложные трудовые поручения и физические упражнения. Этому способствует развитие крупной и мелкой мускулатуры.

Последнее изменение неразрывно связано с развитием мозга ребенка, с совершенствованием его нервной деятельности и обнаруживается в растущей возможности управлять своими движениями. Старший дошкольник способен различать, с одной стороны, воздействия, поступающие из внешнего мира (сигналы, указания, движения), с другой стороны – реакции на них, например, собственные движения и действия.

Шести-, семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые часто наблюдаются у детей трех- пяти лет ребята уже самостоятельно, без специальных указаний со стороны взрослого (воспитателя), производят многие из них, могут выполнять ряд движений и более сложных движений в определенной последовательности, контролируя их изменяя.

Возможность произвольно регулировать свои движения является наиболее существенным показателем физического развития старшего дошкольника.

Происходит расширение спектра эмоций и их углубление, обогащение выразительных движений, по которым эти эмоции распознаются.

У детей формируются предпосылки к учебной деятельности, они умеют «слушать и слышать», «смотреть и видеть», осуществлять самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений. Старший дошкольник уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных, спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, умелый, сильный, ловкий» и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте у мальчиков и девочек проявляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Со взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы

1.5.1. Планируемые результаты освоения Программы детьми пятого года жизни:

- ✓ у ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- ✓ у ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- ✓ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность;
- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

1.5.2. Планируемые результаты освоения Программы детьми шестого года жизни:

- ✓ совершенствование равновесия и координации;
- ✓ совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- ✓ формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;
- ✓ совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

1.5.3. Планируемые результаты освоения Программы детьми седьмого года жизни:

- ✓ умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- ✓ способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- ✓ умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- ✓ проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание Программы

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«**Основы знаний**» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«**Учебно-практический материал**» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики, которые представлены «Фитболом», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает

согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

2.2. Организация образовательного процесса

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся один раз в неделю из расчета 29 учебных часов в год.

Организация занятия по «Фитболу» обеспечивается соблюдением гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки, согласно СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», (в ред. Постановлений Главного государственного санитарного врача РФ от 20.07.2015 N 28, от 27.08.2015 N 41, с изм., внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281), раздел XI «Требования к приему детей в дошкольные образовательные организации, режиму дня и организации воспитательно-образовательного процесса».

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводится физкультминутка. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Возраст	Продолжительность 1 НОД (минутах)	Продолжительность в I половине дня	Продолжительность во II половине дня	Всего
4-5 лет	не более 20	40 мин.	-	40 мин.
5-6 лет	не более 25	45 мин.	25 мин.	1,2 ч.
6-7 лет	не более 30	1,5 ч.	30 мин.	2 ч.

Недельная нагрузка

Возраст	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Кол-во НОД в неделю	2	2	2

2.3. Формы работы с дошкольниками

- Игры;
- Эстафеты;
- Творческое задание;

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

2.4. Виды деятельности детей.

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

2.5. Способы проверки ожидаемых результатов

- ✓ Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».
- ✓ Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.
- ✓ Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- ✓ Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- ✓ Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

**Учебный план
программы дополнительного образования
«Фитбол для дошкольников»
на 2018/2019 учебный год**

Режим работы ГБДОУ		с 7-00 до 19-00, выходные: суббота, воскресенье, праздничные дни.		
Продолжительность учебного года		с 01.10.2018 по 31.05.2019		
Количество недель в учебном году		33,1 недель		
Регламентирование образовательного процесса на учебный год в соответствии с возрастом воспитанников				
МЕСЯЦ	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
	Количество учебных недель для освоения			
октябрь	4,5	4,5	4,5	4,5
Начальный мониторинг				
ноябрь	4,2	4,2	4,2	4,2
декабрь	4,2	4,2	4,2	4,2
январь	3,4	3,4	3,4	3,4
февраль	3,8	3,8	3,8	3,8
март	4	4	4	4
апрель	4,4	4,4	4,4	4,4
май	4,6	4,6	4,6	4,6
Итоговый мониторинг				
	33.1	33.1	33.1	33.1
Праздничные дни		4 ноября, с 1 по 10 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая		
Работа в летний период		Не проводится		

Тематический план

№	Тема	Количество часов	В том числе	
			теория	практика
Основы знаний – 6 ч.				
1. Характеристика и содержание фитбол-аэробики.				
2. Правила безопасности на занятиях фитбол-аэробикой и профилактика травматизма.				
3. Основы личной гигиены занимающихся.				
1	«Мой волшебный, звонкий мяч»	1	0,5	0,5
2	Удивительный мяч	1	0,5	0,5
3	Гусеница	2	1	1
4	«Волшебный мяч»	2	1	1
Учебно-практический материал				
Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность) – 30 ч.				
1	Строевые упражнения	2	1	1
2	Общеразвивающие упражнения	3		3
3	Акробатические упражнения	2		2
4	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	2		2
5	«Мир вокруг нас»	2		2
6	Комплексы упражнений	2		2
7	«Фея моря»	2		2
8	Комплекс упражнений «Ква-Ква»	2		2
9	Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию	2		2
10	«Мир вокруг нас»	2		2
11	Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “В мире животных” “Звезды футбола”	2		2
	Итого	29	4	25

Тематическое планирование

1. Вводное занятие: «Мой волшебный, звонкий мяч»

Теория. Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола.

Практика. ОРУ с мячом, упражнения «типа задания», игры. Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.

2. «Удивительный мяч»

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Практика. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик». П/и «Докати мяч». П/и «Гусеница»
Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

3. «Гусеница»

Теория. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

4. «Волшебный мяч»

Теория. Ознакомление с приемами самостраховки. Разучивание правильной посадки на фитболе.

Практика. ОРУ с малым мячом, основные исходные положения на фитболе.

Учебно-практический материал:

1. Строевые упражнения

Теория. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием.

Практика. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте; на одной, на двух ногах; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3. Акробатические упражнения

Практика. Группировки в приседе, лежа. Перекаты вправо, влево. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

5. «Мир вокруг нас»

Практика. Разучивание базовых упражнений фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче. Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

6. Комплексы упражнений.

Практика. Разучивание упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладошка», «Фея моря».

7. «Фея моря».

Практика. Совершенствование техники упражнений с фитболом, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

8. Комплекс упражнений «Ква-Ква».

Практика. Разучивание упражнений, направленные на развитие силы, для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомассаж). Дыхательные упражнения.

10. «Мир вокруг нас»

Практика. Организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол-гимнастики. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, закаливание организма. Развитие положительных эмоций и творческого воображения.

11. Сюжетные занятия. «Путешествие в сказку», «В мире животных» «Звезды футбола».

Практика. Выступления для родителей, праздники, развлечения.

3. Организационный раздел

3.1. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

Месяц	Темы	Формы работы
Сентябрь	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий»	Беседа Выступление на родительском собрании
Октябрь	«Введение в курс программы «Фитбол», цели и задачи»	Тематическая встреча
Январь	«О пользе выполнения упражнений на фитболах для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация
Май	«Реализация планирования»	Беседы Выступление на родительском собрании
В течение года	Индивидуальные консультации	

3.2. Создание развивающей предметно- пространственной среды

- фитбол-мячи;
- коврики;
- подборка музыкальных произведений;
- фотографии;
- диски для записи и хранения материалов;
- разработки игр, бесед, дидактический материал, сценарии, конспекты занятий;

- интерактивная доска;
- проектор с экраном;
- ноутбук

3.3. Список методической литературы

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб. метод, пособие // М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербургш, 2011. – 20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. - С. 190-194.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.