

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП:** | |  |
| 1.1. | Пояснительная записка………………………………………………… | 3 |
| 1.2. | Цель и задачи программы……………………………………………… | 4 |
| 1.3. | Учебный план ………………………………………………………….. | 6 |
| 1.4. | Содержание программы. ………………………………………………. | 7 |
| 1.5. | Планируемые результаты ……………………………………………… | 11 |
| **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:** | |  |
| 2.1. | Условия реализации программы………………………………………. | 12 |
| 2.2. | Формы аттестации ……………………………………………………… | 13 |
| 2.3. | Оценочные материалы …………………………………………………. | 13 |
| 2.4. | Методические материалы……………………………………………… | 14 |
| 2.5. | Календарно-учебный график ………………………………………….. | 17 |
| 3. | **Список литературы** |  |

Приложение

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Заболевания опорно-двигательного аппарата занимают одно из первых мест в структуре патологии детей и подростков, наиболее частыми из них являются различные формы нарушения осанки (от 65 до 72% популяции по данным различных авторов).

Осанка является отражением физического состояния ребенка, характеризующим общий уровень его здоровья и развития. Для правильной работы органов дыхания, кровообращения, пищеварения, для нормальной деятельности нервной системы большое значение имеет правильно сформированная в дошкольном детстве осанка.

Осанка – привычное положение тела ребенка, развивается в процессе индивидуального становления на основе наследственных факторов под воздействием воспитания. Умение держать свое тело не только придает ребенку приятный внешний вид, но и оказывает большое влияние на состояние его здоровья, на жизнедеятельность всего организма.

Кроме того, формирование осанки тесно взаимосвязано с формированием сводов стоп – неслучайно у многих детей, имеющих нарушения осанки, одновременно выявляется и плоскостопие.

Задача формирования осанки относится к важнейшим задачам физического воспитания ребенка дошкольного возраста. Предупредить возникновение неправильной осанки легче, чем проводить работу по ее исправлению.

Дошкольные образовательные учреждения являются первой ступенью непрерывного образования и входят в систему общественного воспитания человека. Им принадлежит ведущая роль в воспитании и развитии детей, в подготовке их к школе. В МБДОУ № 9 осуществляется работа по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у воспитанников в непосредственно образовательной деятельности образовательной области «Физическое развитие», в режимных моментах, на закаливании после дневного сна. По запросам родителей возникла необходимость введения дополнительной образовательной услуги по профилактике нарушений осанки и плоскостопия. программы.

Разработана с учетом программы «Фитбол-аэробика. Танцы на мячах», Е.Г. Сайкина, Е.В. Кузьмена.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана в соответствии:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;

- Письмо  Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242  О направлении информации (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

-  Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

- Приказ об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в Хабаровском крае от 26.09.2019 г. № 382П;

- Устав МБДОУ № 9 г. Амурска.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является:

- использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;

- мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора;

- все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет «Стартовый уровень» сложности, то есть предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения с детьми 4-7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале с группой детей два раза в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 30 минут.

В основе создания программы использован опыт работы, подкрепленный современными технологиями формирования правильной осанки – фитбол-гимнастика, подвижные игры и специальные упражнения, подкрепленный современными методическими пособиями, представленными в библиографии.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнасики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста

**Задачи:**

- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;

- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесия;

- формировать потребность в физических упражнениях и играх, привычку к здоровому образу жизни;

- знакомить с элементарными физическими свойствами мяча-фитбола,

- учить выполнять упражнений на мячах-фитболах из разных исходных положений в одном темпе;

При разработке программы учитывалось, что процесс формирования осанки детей должен осуществляться с учетом общедидактических и специальных принципов:

* **Непрерывности** – обеспечение последовательности занятий и преемственности между ними, частоту и суммарную протяженность их во времени.
* **Системного чередования нагрузок и отдыха** – сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка.
* **Оздоровительной направленности** – сочетание физических упражнений с здоровьесберегающими технологиями повышают функциональные возможности организма.
* **Возрастной адекватности процесса физического воспитания** – учет возрастных и индивидуальных особенностей ребенка.
* **Осознанности** – воспитание у ребенка смыслового отношения к физическим упражнениям и играм.
* **Научности** – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практическими апробированными методиками.
* **Доступности** – подбор оборудования, упражнений и методов организации занятий в соответствии с возрастом и возможностями детей.

**1.3. Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| Общий срок реализации программы (кол-во недель) | 1 год (октябрь – май)  36 недель |
| Возраст воспитанников | 4 – 7 лет |
| Продолжительность занятия | 1 академический час |
| Количество занятий в неделю | 2 |
| Количество часов в неделю | 4-5 лет – 2 академических часа  5-6 лет – 2 академических часа  6-7 лет – 2 академических часа |
| Общее количество часов в год | 4-5 лет – 72 часа  5-6 лет – 72 часа  6-7 лет - 72 часа |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, тема | Количество часов | | | Формы  Формы аттестации/  контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Знакомство с мячом –фитболом: (понятие – фитбол-гимнастика, значение, игры и упражнения с мячом-фитболом) | 4 | 2 | 2 | Обследование детей (тестирование) |
| 2 | Техника безопасности в работе с мячом-фитболом, обучение посадке на мяче-фитболе:  - дать представление о форме и физических свойствах мяча-фитбола;  - выполнение упражнений из положения сидя на мяче-фитболе | 8 | 2 | 6 | Контрольные упражнения |
| 3 | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений (сидя, лёжа на мяче):  - дать понятие правильная осанка и сохранение равновесия в разных исходных положениях;  - выполнение упражнений из разных исходных положений | 14 | 2 | 12 |
| 4 | Развивитие равновесия и координации при уменьшении площади опоры:  - дать понятие - контакт с поверхностью мяча-фитбола;  - выполнение упражнений из разных исходных положений, покачиваясь на мяче-фитболе | 18 | 2 | 16 |
| 5 | Выполнение упражнений сидя на полу спиной и лицом к мячу-фитболу (научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на мяче-фитболе) | 8 | - | 8 |
| 6 | Выполнение комплексов упражнений (научить выполнять комплексы упражнений в едином темпе) | 14 | - | 14 |
| 7 | Совершенствовать качество выполнения упражнений на мячах-фитболах | 6 | - | 6 | Контрольное обследование детей (тестирование) |
|  | Всего: | 72 | 8 | 64 |  |

**1.4. Содержание программы.**

**Этапы освоения упражнений детьми с использованием мячей-фитболов**

Программа работы секции «Фитбол-гимнастики» включает в себя четыре этапа.

**1-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация.**

1. Дать представления о форме и физических свойствах мяча.

Рекомендуемые упражнения:

— различные прокатывания мяча по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

— отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

— передача мяча друг другу, броски фитбола;

— игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Учить правильной посадке на мяче.

Рекомендуемые упражнения:

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

— сидя на мяче, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

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

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

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

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

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

Рекомендуемые упражнения:

— Сидя в полуприседе на носках лицом к мячу, прямые руки на мяче, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1—2 присели, проверили положение; 3—4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между мячами, по другому сигналу подбежали к своим мячам и присели. Это положение можно принимать парами у одного мяча лицом друг к другу.

1) И.п. — упор стоя на коленях лицом к мячу, руки на мяче.

1 - присесть на пятки, мяч прижать к коленям;

2 - вернуться в исходное положение.

2) И.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче, опора на пятки. Покачивать мяч ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

3) И.п. — лежа на спине на полу, ноги прямые на мяче. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

4) И.п. — лежа на спине на полу, ступни ног на мяче. Делать маленькие шаги по поверхности мяча вперед-назад.

- переходы из положения упор сидя, мяч на прямых ногах, прокатывая мяч к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение;

- и.п. — лежа на спине на полу, ногами обхватить мяч. Согнуть колени и сжать мяч. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя;

- и.п. — лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

- и.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, мяч в руках. Передавать мяч из рук в ноги и наоборот;

- стоя на коленях на полу лицом к мячу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на мяче. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с мяча, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся детей;

- лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на мяче. Напрягая мышцы ног, прижать мяч к ягодицам.

**Организационно-методические указания:**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы под музыку «Весёлый мячик», «Ням-ням», «Мама-квочка», «На болоте» и др., 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без мяча.

Занимающиеся дети с мячами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны

**2-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на мяче с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник мяч как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;

- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на мяче. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью мяча.

Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- ходьбу, высоко поднимая колени;

- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

**Задача:** научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на мяче;

- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;

- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях; выполнить круговые движения руками;

- сидя на мяче, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение;

- и.п. — лежа на мяче, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- и.п. — лежа на животе на мяче, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- и.п. — лежа на животе на мяче, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями. В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- и.п. — лежа на спине на полу, прямые ноги на мяче. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- и.п. — лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

**Задача:** научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к мячу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

**Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола!

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

**3-й этап.**

**Задачи этапа и их реализация:**

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения:

- комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями.

2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания;

- то же упражнение выполнять, сгибая руки;

- стоя на одном колене, спиной к мячу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- лежа спиной на мяче, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом — на средней линии лопаток;

- сидя боком к мячу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

**4-й этап.**

**Задача этапа и ее реализация:**

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- и.п. — в упоре лежа на животе на мяче. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди руками;

- и.п. — то же, но опора на мяч одной ногой;

- лицом к мячу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;

- аналогичное упражнение, но опора на мяч коленом согнутой ногой, другая выпрямлена вверх;

- лежа спиной на мяче, руки на полу, одна нога вверх.

И.п. — то же, ноги вверх;

- лежа животом на мяче, поворот на спину;

- стоя правым боком к мячу, шаг правой через мяч, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к мячу;

- сидя на мяче, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;

- лежа на животом на мяче, руки в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;

- то же упражнение, но опора на мяч одной ногой;

- лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить мяч-фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение;

- то же упражнение с опорой на мяч-фитбол одной ногой.

**1.5. Планируемые результаты освоения Программы**

Результатом работы с использованием мяча-фитбола является, обучающиеся:

- способен длительно сохранять равновесие на мяче-фитболе и правильную осанку;

- способен выполнять упражнения с использованием мячей- фитболов из разных исходных положений в одном темпе с группой;

- проявляет интерес к упражнениям и играм с мячами-фитболами, к ведению здорового образа жизни.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы.**

**Материально-техническое обеспечение**

Занятия фитбол-гимнастикой проходят в спортивном зале МБДОУ № 9 г. Амурска

Перечень оборудования спортивного зала:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип оборудования | Наименование | Количество, шт. |
| Для ходьбы, бега равновесия. | - бревно круглое  - бревно гимнастическое  - шнур (длина 5м)  - канат (длина 8м)  - скамья гимнастическая  - доска наклонная (ширина 18см, длина 2м 30см)  - доска наклонная (ширина 23см, длина 2м 30см)  - ребристая доска  - мягкая дорожка «зигзаг»  - массажер для ног «Тонус» пластмассовый  - поддоны с массажным эффектом | 1  1  2  2  6  2  2  1  1  7  18 |
| Мягкие модули | - колесо большое  - бруски узкие (короткие и длинные)  - прямоугольный блок | 2  10  4 |
| Для прыжков | - мат гимнастический (1.20 x 2м)  - мат гимнастический (1.50 x 80см)  - мягкий бум (15 x 30 x 60см)  - куб деревянный (40 x 40 x 40)  - скакалка длинная детская  - шнур с погремушками навесной | 3  8  4  2  25  1 |
| Для катания, бросания, ловли. | - мяч резиновый (диаметр 15-20см)  - мяч набивной кожаный (вес 2,5 кг)  - мяч набивной кожаный (вес 3 кг)  - мяч для метания  - шар пластмассовый цветной легкий  - мяч-фитбол детский  - мешочек набивной с песком (вес 250 гр.) | 30  8  2  22  60  22  20 |
| Для ползания, лазанья | - дуга ( 35 x 40cм)  - дуга (40 x 40см)  - дуга (60 x 60см)  - лестница шведская (8 пролетов, ширина пролета 65см, высота 3м)  - лестница навесная  - канат подвесной | 2  3  2  1  2  3 |
| Для общеразвивающих упражнений. | - палка гимнастическая деревянная  - палка гимнастическая пластмассовая  - обруч пластмассовый цветной  - скакалка короткая  - лента атласная цветная с кольцом  -лента гимнастическая длинная  - кольцо пластмассовое цветное  - кубик пластмассовый цветной | 25  23  30  25  16  8  25  30 |
| Нестандартное оборудование. | - плоскостные кольцебросы «Зоопарк» из оргалита  - морковка из дермантина  - гриб из ткани и дермантина  - цель подвесная для метания  - уздечка с колокольчиками  - «туннель» из ткани на обруче  (длина 2м, диаметр 75см) | 6  20  25  3  24  3 |
| Оборудование для подвижных игр и  тренажеры. | - волейбольная сетка  - щит баскетбольный подвесной с кольцом  - кольцеброс пластмассовый  - самокат  - кегли в наборе (по 6 шт.)  - клюшка деревянная детская  - велотренажер детский  - беговая дорожка детская  - райдер детский  - силовой тренажер детский | 1  4  2  2  6  15  5  1  2  5 |

**2.2. Формы аттестации**

Формой подведения итогов является - открытые занятие для родителей, для педагогов ДОУ, родительские собрания, выступления на спортивных праздниках, соревнованиях, развлечениях на разных уровнях.

**2.3. Оценочные материалы**

Мониторинг освоения Программы проводится по методике А.А Потапчук, Т.С. Овчинникова. «Двигательный игротреннинг для дошкольников».

**Тесты определения подвижности позвоночника, силы и выносливости мышц**

**1.Определение подвижности позвоночника вперед (ОППВ)**

Попросить ребенка из исходного положения стоя нагнуться вперед, опустив руки вниз и не сгибая коленей. Если в норме, ребенок концами пальцев достает пол.

Если не может достать пол, расстояние от пола до средних пальцев опущенных рук измеряется линейкой.

**2. Определение силы и выносливости мышц спины (ОСиВМС).**

Попросить ребенка, лежащего на полу на животе, приподнять голову и верхнюю часть груди и руки (руки отведены назад или в «крылышках», согнуты в локтях).

По секундомеру определяется время удержания этой позы.

Средние показатели для детей: 4 - 7 лет – около 2 мин.

**3. Определение силы выносливости мышц брюшного пресса (ОСВМБП):** переход из положения лежа на спине в положение сидя.

Ребенок должен садиться с прямой спиной, руки – на поясе.

Для того, чтобы помочь ребенку в выполнении этого сложного упражнения, необходимо удерживать его ноги в области голеней.

Темп: 16-20 полных движения в минуту.

Упражнение прекращается при появлении явных признаков утомления: покраснение лица, дрожание, отталкивание от пола руками.

Средние показатели для детей 4 - 7 лет: 10 - 15 раз.

Протокол обследования результатов освоения Программы представлен в Приложении 1.

**2.4. Методические материалы**

**Структура занятия:**

- вводная часть: разминка – разные виды ходьбы и бега, дыхательная гимнастика;

- основная часть: комплекс общеразвивающих упражнений на фитболах, подвижная игра;

- заключительная часть: игра малой подвижности, релаксация, дыхательная гимнастика.

Работа в первой части занятия направлена на повышение эмоционального настроя детей, активизацию их внимания и постепенную подготовку организма к более интенсивной работе. В этой части занятия необходимо заинтересовать воспитанников, сосредоточить их внимание, дать первоначальную нагрузку.

В основной части занятия реализуются задачи обучения и закрепления двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств, обогащение двигательного опыта детей, а также приходится основная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение эмоциональной и физической нагрузки, включает релаксационные упражнения. Обучение приемам релаксации помогает детям в дальнейшем самостоятельно регулировать свое психоэмоциональное состояние, процессы возбуждения и торможения.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумывать способы организации детей (фронтальный, поточный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов, имеющихся в наличии.

**Виды занятий:**

1.Диагностическое занятие

2.Практическое занятие по отработке определенного умения.

3.Игровое занятие

4.Занятие – соревнование

**Методы:**

**Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.

**Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

**Практические** – упражнения, конкретные задания, игровые приемы,

поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Основные требования к проведению занятия**

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для

детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3 - 5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

1. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
2. Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого

состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

1. Осанка сидя на мяче должна сохраняться правильной – спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
2. Необходимо научить ребёнка приёмам само страховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
3. Упражнения на занятиях должны быть: доступным,

разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

1. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой

детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

1. Выполняя упражнения, лёжа на мяче (на спине или животе),

контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

1. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в

соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

1. Обучение упражнениям должно быть последовательным и

постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

1. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться

техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

1. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от

источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

**2.5. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Месяц | Время проведения занятия | Тема занятия | Количество часов |
| 1. | Октябрь | Вторая половина дня | 1. Диагностическое обследование детей | 2 |
| 2. Гимнастические упражнения | 8 |
| 2. | Ноябрь | Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 9 |
| 3. | Декабрь | Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 9 |
| 4. | Январь |  | | |
| Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 8 |
| 5. | Февраль | Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 9 |
| 6. | Март | Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 9 |
| 7. | Апрель | Вторая половина дня | Гимнастические упражнения | 9 |
| 8. | Май | Вторая половина дня | Игровые занятия | 7 |
|  |  | Диагностическое обследование детей | 2 |
| Всего |  |  | 72 |

**Список литературы**

1. Береснева З.И. Здоровый малыш – Программа оздоровления детей в ДОУ – М.: Творческий центр, 2004.

2. Голицинына Н.С., Бухарова Е.Е. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников- М.: Скрипторий, 2006.

3. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя дет.сада /Сост.А.В. Кенеман; Под ред.Т.И.Осокиной. – М.: Просвещение, 1988.

4. Красикова И.С. Осанка. Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. – 3-е изд.- СПб.: Корона – Век, 2007.

5. Картушина М.Ю. Сценарии оздоровительных досугов для детей 4 – 5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2004. (Серия «Вместе с детьми»)

6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей.

– СПб.: Речь; М.: Сфера, 2001.

7.Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка.

- СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009.

8. Потапчук А.А, Овчинникова Т.С. Двигательный игротреннинг для дошкольников. – СПб.: Речь, 2003.

9 . Пензулаева Л.И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста (3 – 5 лет). – М.: Гуманитизд. центр ВЛАДОС, 2003.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду – М.: Изд. Гном и Д, 2004.

11. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

12. Чечельницкая С.М. Румянцев А.Г. Михеева А.А. Нарушенния осанки у детей. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.

Приложение 1

**Протокол**

обследования результатов освоения Программы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Фамилия, имя  ребенка |  | ОППВ | | ОСиВМС | | ОСВМБП | |
| №  п/п | №  гр | начало года(см) | конец года(см) | начало года (с) | конец года (с) | начало года  (раз) | конец года (раз) |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Средние показатели для детей этого возраста** |  | **0 см** | | **160 с**  **(2,5 мин)** | | **10-15 раз** | |
|  | Средний показатель в  данной группе детей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |