

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 72»**

(МБДОУ № 72)



**«72-ТИ НОМЕРО НЫЛПИ САД»
ШКОЛАОЗЬ ДЫШЕТОНЪЯ
МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТЭН
ВОЗИСЬКИСЬ УЖЬЮРТ
(72 – ТИ НОМЕРО ШДМКВУ)**

**426054 г. Ижевск, ул. 10-я Подлесная, 10,
тел. 7(3412) 58-69-55, e-mail: ds072@izh-ds.udmr.ru**

ПРИНЯТО
Протоколом педагогического совета
МБДОУ №72 от 27.07.2024 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ №72
Приказ от 01.08.2024 г. № 30 ПОУ

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по развитию двигательной активности детей старшего
дошкольного возраста.
(для детей 6-7 лет)
срок реализации: 1 год**

**воспитатель
Варламова Елена Павловна**

**г. Ижевск,
2024г.**

№ п/п	Содержание:	стр.
I. Комплекс основных характеристик программы		
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели, задачи программы	6
3.	Содержание программы	6
4.	Планируемые результаты реализации программы	11
II. Комплекс организационно-педагогических условий		
1.	Календарный тематический план	12
2.	Условия реализации программы	21
3.	Формы аттестации контроля, оценочные материалы	21
4.	Методические материалы	23
5.	Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная направленность

Уровень освоения – одноуровневый (базовый)

Актуальность программы

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

В связи с этим все актуальней становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека, и прежде всего подрастающего поколения. Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование фитбол-гимнастики. Это новое современное направление оздоровительной работы. Фитбол является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Отличительные особенности программы.

Фитболы уникальны по своему воздействию на организм дошкольника и вызывают особый интерес. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов усиливает положительный эффект упражнений с фитболом. На занятиях могут одновременно решаться сразу несколько задач: развитие двигательных, музыкально-ритмических, творческих способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и др.

Новизна программы.

Программа по фитбол-гимнастике является комплексной, включающей в себя разнообразный арсенал средств и методов детского фитнеса (оздоровительной аэробики, танца, корригирующей гимнастики и др.)

Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему

здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Адресность: программа рассчитана на 1 год обучения и предполагает проведение занятий с детьми старшего дошкольного возраста 6-7 лет.

Особенности возрастной группы детей 6-7 лет.

На 6-м и 7-м году жизни двигательные возможности ребенка заметно расширяются. Дети в этом возрасте овладевают умением управлять своим вниманием, у них нормируется интерес не только к результату, но и к способу выполнения различных заданий, желанию научиться их выполнять, умение оценивать успешность собственной деятельности, выявлять и исправлять свои ошибки.

Двигательная активность оказывает влияние на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Увеличение на 6-7-м году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения ЦНС, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивает значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. Скрытый период двигательной реакции с возрастом укорачивается, время реакции руки меньше, чем время реакции ноги. В данном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на данные группы мышц и двигательные центры коры головного мозга.

Наряду с быстротой в старшем дошкольном возрасте активно развивается мышечная сила. В то же время, следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения (метания, прыжки).

Развитие силы и выносливости обеспечивает повышение уровня физической работоспособности. Умение произвольно координировать свои движения совершенствуется на протяжении всего дошкольного возраста. Особенно большие сдвиги в управлении движениями наблюдаются у детей 6-7-го года жизни. Способность точно и четко выполнять разнообразные движения в старшем дошкольном возрасте повышается,

что обусловлено зрелостью нервной системы, увеличением роли кинестетического контроля с возрастом.

Кроме того, особое внимание в процессе физического воспитания следует уделять равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

Практическая значимость данной программы:

заключается в использовании комплексного воздействия упражнений фитнес-гимнастики на развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, профилактику и коррекцию нарушений осанки, развитие музыкально-ритмических способностей и укрепление эмоционального благополучия детей.

Преимущество программы.

Данная программа составлена с учётом и использованием современных инновационных технологий и методик в области физического развития детей дошкольного возраста.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения (9 месяцев) и необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

Особенности реализации образовательного процесса – группа воспитанников одного возраста, являющаяся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная 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 способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности 10 занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста

Основная форма занятий – групповая.

Условия набора и формирования групп.

Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы

не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

Форма обучения — очная.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.2. Цели и задачи программы.

Цель: Развить физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи.

- Оздоровительные:
 - развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку
 - развитие всех внутренних систем организма
 - содействие гармоничному физическому развитию
 - овладение школой движений
 - развитие координационных способностей: точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений и ориентирования в пространстве.
- Образовательные:
 - освоение основ безопасности при работе на занятиях.
 - влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Воспитательные:
 - формирование и дальнейшее развитие у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.
 - развитие творческой активности, эмоциональной свободы.
 - содействие развитию психических процессов (памяти, мышления, внимания, воображения) в ходе двигательной активности, приобщение к самостоятельным занятиям размеченными видами двигательной активности.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

Возрастная группа	Сроки освоения	Продолжительность	Количество занятий в неделю/месяц/год	Всего часов
Подготовительная	9 месяцев (с сентября по май)	30 минут	2 / 8 / 72	36,0

1.3. Содержание программы.

Тема	Теория	Практика	Всего
Первичное диагностическое обследование	-	2	2
Вводное	1	1	2
Обучающие	10	-	10
Практические	-	20	20
Игровые	-	36	36
Итоговое диагностическое обследование	-	2	2
Итого	11	61	72

Методика проведения

Занятия футбол-гимнастикой в подготовительной к школе группе проводиться 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в подготовительной группе 30 минут. Каждое занятие имеет музыкальное сопровождение, подобрано с учетом возрастных интересов детей.

Каждое занятие с футболами включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.

- 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, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
- В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также 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.
- 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.

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 футболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на футболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на футболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на футболе.

Программа включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы»,
- «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

- повороты головы вправо-влево;
- поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- поднятие и опускание плеч;
- скольжение руками по поверхности фитбола;
- сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- 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 фитболу, прямые руки на фитболе, 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 в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол, а вперед-назад. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол 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 ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.
- Занимающиеся с фитболами 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 фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол 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 фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

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.

2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх;
- одна за голову, другая в сторону.

3. 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 удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях-выполнить круговые движения руками;
 - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
 - Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
 - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
 - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, 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.
 - Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
 - Исходное положение - 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.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- 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 фитболе необходимо контролировать постоянный контакте 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 к занимающимся.

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 фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. □ Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- 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, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.

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, имеющих в наличии.

1.4.Планируемые результаты освоения программы.

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1.Календарный тематический план

Месяц	Задачи	№	Содержание занятия
Сентябрь	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки. 5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	1.	Диагностика двигательного развития
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	- Беседа «Мой веселый, звонкий мяч» - Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. - П/и «Догони мяч» - Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (Приложение) - Релаксация «Вибрация»
		6.	
		7.	- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. - Бег. - Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - ОРУ с малым мячом. - Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». - ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. - П/и «Гусеница» - Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» - Релаксация «Вибрация»
		8.	
Октябрь	1. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. 2. Разучить правильную посадку на фитболе. 3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. 4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.	9.	- Разминка. - Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. - Бег. - Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - ОРУ с фитболом. - П/и «Паровозик» - П/и «Докати мяч» - П/и «Гусеница» - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» - Релаксация «Вибрация»
		10.	
		11.	
		12.	- Разминка. - Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. - Бег.
		13.	
		14.	

	5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.		• Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед. • ОРУ без предметов. • ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса • П/и “Паровозик” • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • Релаксация «Вибрация»
		15.	• Разминка.
		16.	• Ходьба. • Бег. • ОРУ сидя на фитболах • ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, 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 в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели. 2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п. • П/и «Догони мяч» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • Релаксация «Цветок»
Ноябрь	1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). 2. Ознакомить с приемами самостраховки. 3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.	17.	• Разминка. • Ходьба. • Бег. • ОРУ сидя на фитболах • ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами,
		18.	
		19.	

	4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности		располагаясь зеркально. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол, а вперед-назад. • П/и «Быстрый и ловкий» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо спокойно и плавно» • Релаксация «Цветок»
		20.	• Разминка.
		21.	• Ходьба.
		22.	• Бег. • Ритмический танец «Ковбои» • ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. • П/и «Быстрый и ловкий» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • Релаксация «Цветок»
		23.	• Разминка.
		24.	• Ходьба. • Бег. • Ритмический танец «Ковбои» • ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. • П/и «Паровозик» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • Релаксация «Цветок»
Декабрь		25.	• Разминка.

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. 3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. 4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	26.	• Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки на двух ногах. • ОРУ на фитболе • ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола • П/и «Бусинки» • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Релаксация «Земля»
	27.	
	28.	• Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) • ОРУ на фитболе • ОВД • 1. 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 фитболе. • 2. 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; • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Релаксация «Земля»
	29.	
	30.	
	31.	• Разминка. • Ходьба. • Бег. • Ритмический танец «Ковбои» • ОРУ на фитболе • ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения
	32.	

			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. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. • П/и «Птички в гнездышках» • Дыхательная гимнастика «Ушки»
Январь	1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки. 5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности	33.	• Разминка. • Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки. • ОРУ • ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - ходьбу на месте, не отрывая носков; - приставной шаг в сторону: - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. • П/и «Птички в гнездышках» • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Релаксация «Земля»
		34.	
		35.	
		36.	• Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей») • ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе; б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удерживать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях выполнить круговые движения руками; • П/и «Веселые зайчата» • Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» • Релаксация «Здравствуй, солнце!»
		37.	
		38.	
		39.	

		40.	- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) - ОВД - Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» - Релаксация «Здравствуй, солнце!»
Февраль	1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. 2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений 4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения	41.	- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) - ОВД - Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. - Исходное положение - 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. - П/и «Веселые зайчата» - Релаксация «Здравствуй, солнце!» - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»
		42.	
		43.	
		44.	- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) - ОВД - И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. - Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть
		45.	
		46.	

			руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. • Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» • Релаксация «Здравствуй, солнце!»
		47.	• Разминка • Ходьба, бег. • ОРУ на фитболе • ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; 2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. • П/и «Веселые зайчата» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» • Пальчиковая гимнастика
		48.	
Март	1. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 2. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. 4. Побуждать к	49.	• Разминка Ритмический танец с на фитболе • ОВД • П/и Эстафета на фитболе • П/и «Быстрый и ловкий» • П/и «Паровозик» 2 команды • Дыхательная гимнастика • Пальчиковая гимнастика
		50.	
		51.	
		52.	• Разминка • Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки. • ОРУ с мячом ОВД 1. И.п.- 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; 2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на
		53.	
		54.	

	проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.		полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; 3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток; • П/и «Жуки» • Дыхательная гимнастика «Ветер» • Самомассаж «Этот шарик не простой»
		55.	• Разминка
		56.	• Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки. • ОРУ • ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу 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; 2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой. • П/и «Веселые зайчата» • Дыхательная гимнастика «Ветер» • Пальчиковая гимнастика
Апрель	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.	57.	• Разминка
		58.	• Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен.
		59.	• Бег. • Подскоки и прыжки. • ОРУ с гантелями ОВД • Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать» • П/и «Паровозик» • Дыхательная гимнастика «Ветер» • Пальчиковая гимнастика
		60.	• Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)
		61.	• ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой.

	4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.		2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх. • П/и «Лови мяч» • Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» • Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
		62.	• Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”) • ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе. • П/и «Гонка мячей» • Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» • Пальчиковая гимнастика «Зайцы»
		63.	
		64.	Открытое занятие для родителей
Май	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма 4. Тренировать	65.	• Разминка • Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки. • ОРУ на фитболе • ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. • П/и «Бездомный заяц»
		66.	

чувство равновесия и координацию движения 5. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.		• Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» • Гимнастика для глаз «Два мяча»
	67.	• Разминка Ритмический танец с султанчиками
	68.	• ОВД 1.И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. • П/и «Жуки» • Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо» • Гимнастика для глаз «Два мяча»
	69.	• Разминка
	70.	• Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. • Бег. • Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед • ОРУ с гантелями сидя на фитболе • П/и «Гонка мячей» • П/и «Веселые зайчата» • П/и «Хитрая лиса» Дыхательная гимнастика • Пальчиковая гимнастика
	71.	Мониторинг эффективности реализации программы
	72.	

2.2.Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

1. Спортивный зал.

2. Оборудование:

✓ Фитболы диаметром 45- 55 см.,

✓ Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, резиновые мячи, гимнастические палки, резиновые ленты, султанчики, коврики и др.) Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей.

Технические ресурсы: музыкальный центр, аудиозаписи, секундомер. флешка

2.3 Формы аттестации контроля, оценочные материала

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие **формы контроля:**

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

- журнал посещаемости творческого объединения «Фитбол-гимнастика»;
- участие обучающихся в мероприятиях детского сада;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации результатов программы являются:

- открытые занятия
- итоговые занятия;
- спортивные развлечения;
- открытые занятия с участием родителей;

Оценочные материалы.

В качестве оценочных материалов используются результаты диагностического обследования детей, которое включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы.

1. Прыжки на мяче на месте.
2. Прыжки на мяче + работа рук.
3. Прыжки на мяче в движении.
4. Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч.
5. Лежа на животе. Качание на мяче вперед-назад.
6. Упражнение «Мостик»

Техника выполнения упражнений:

Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки держаться за мяч. Прыжки на мяче + работа рук.

Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки ребенка двигаются вверх-вниз.

Прыжки на мяче в движении. Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Ребенок руками держится за мяч и передвигается по залу в любых направлениях.

Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч. Упражнение выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, мяч в руках. Поднять руки вверх, опустить вниз. Количество выполнений 4-8 раз.

Лежа на животе. Качание на мяче вперед-назад. Упражнение выполняется из исходного положения лежа на мяче на животе. Качаться на мяче вперед и назад выполняя упор на руки и стопы.

«Мостик». Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине. Ноги на мяче, руки вдоль туловища. Поднять туловище удерживая такое положение в течение 5 сек.

Качественно-количественные характеристики:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

Высокий уровень (от 13 до 18 баллов): Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний (от 9 до 12 баллов): Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий (от 1 до 6 баллов): Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

2.4.Методические материалы.

Методические особенности организации образовательного процесса.

«Золотые правила» при проведении занятий на фитбол-мячах.

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.
3. 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.
4. Для занятий фитбол-гимнастикой 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.
5. Осанка в седе 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.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол – гимнастикой.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступным разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. 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.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Методы и приемы обучения

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

- Это показ физических упражнений, использование наглядных пособий (фотографии, схемы построения), имитации (подражания), зрительных ориентиров, звуковых сигналов, индивидуальной помощи. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз.
- Для уточнения построения используются наглядные пособия в виде схемы или с помощью фотографии.
- Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.
- Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.
- Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.
- Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.
- Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой и соревновательной формах. При выполнении физических упражнений в соревновательной и игровой форме возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил.

Педагогические технологии:

на занятиях с фитболами используют следующие педагогические технологии:

- Гимнастические упражнения (общеразвивающие).

- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- Танцевальные упражнения (элементы танцевальных связок).
- Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки).
- Подвижные игры и эстафеты.
- Различные игры и упражнения с мячом.
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Методические разработки:

1. Картотека дыхательной гимнастики
2. Картотека упражнений по релаксации
3. Картотека комплексов упражнений общеразвивающего воздействия
4. Картотека подвижных игр

5.5. Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.: ТЦ Сфера, 2008. - 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.: ТЦ Сфера, 2007. - 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008. -96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры. -1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986. - 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.- 176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб. «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. - 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель,
13. Интернет ресурсы