

## **Презентация дополнительной общеразвивающей программы для детей дошкольного возраста (4-7 лет) физкультурно-спортивной направленности «Фитбол для детей» МАДОУ – детского сада №349**

### **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.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч).

Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см., который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

### **I. Организационно- педагогические условия**

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

#### **Задачи программы:**

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- совершенствовать функции организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- развивать двигательную активность ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную активность ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

#### **Основные принципы и подходы к формированию Программы.**

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС ДО, в Программе выделены и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитболу с детьми. К ним относятся:

– принцип игровой и эмоциональной направленности: занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;

– принцип инициативности и творчества (креативности): предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

– принцип самореализации через двигательную деятельность: обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Программа рассчитана на три года обучения и рекомендуется для занятий с детьми с 4 до 7 лет.

### 1.1. Структура рабочей программы

Структура занятий предполагает:

**классические занятия (обычные)** – по схеме:

1. Вводная часть;
2. Основная часть;
3. Заключительная часть.

**Занятия тренировочного типа**, направлены на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, игровых и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитболов и тренажеров простого устройства.

**Тематические занятия**, направлены на обучение дошкольников элементам игр и упражнений с фитболом.

**Игровые занятия** включают в себя набор игр и упражнений. Естественная форма передачи детям необходимого объема и умений в области физической культуры.

**Контрольно-проверочные занятия**, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений.

Таким образом, на каждом занятии необходимо сочетать материал из всех разделов программы.

Программа не является статичной. Педагог должен проявлять определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним процесс обучения, учитывая при этом состав группы, физические данные, основные способы восприятия и переработки информации и возможности детей. Можно перенести изучение на следующий год или вовсе исключить из программы те движения, прохождение которых окажется недоступным данной группе детей в связи с ограниченностью их возможностей. С другой стороны, в зависимости от необходимости, существует возможность расширить тот или иной раздел программы.

Итогом реализации программы будет являться открытое мероприятие для родителей, которое будет использоваться в празднично-досуговой деятельности детей.

### 1.2. Методические рекомендации к организации занятий

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Согласно СанПиН 2.4.1.3049-13, занятия проводятся в старшей и подготовительной группе 2 раза в неделю, в средней 1 раз в неделю во второй половине дня. Длительность занятий: средняя группа 20 мин., старшая группа 25 мин., подготовительная группа 30 мин.

**Структура занятия состоит из трех частей:**

Структура проведения занятий по «Фитболу» — состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Деление на части относительно. Каждое занятие — это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

1. Подготовительная часть занимает от 5 до 15% общего времени и зависит от решения основных задач.

Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции - к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

2. Основная часть длится от 70% до 85% общего времени.

В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. На этой стадии дается большой объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

3. Заключительная часть длится от 3% до 7% общего времени.

В заключительной части занятия используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Если занятие направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части следует проводить музыкально-подвижные игры малой интенсивности.

**1.3. Методы и приёмы работы, с детьми применяемые для реализации Программы.**

**1. Организационные:** наглядные методы (показ педагога, пример, помощь, информационно-рецептивный); словесные методы (описание, объяснение, название упражнений); практические методы (повторение, самостоятельное выполнение упражнений); поточный методы (при котором, каждая подгруппа одна за другой без пауз выполняет упражнение); игровой методы (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование); метод строго регламентированного упражнения (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).

**2. Мотивационные методы** (убеждение, поощрение).

Основным является метод показа педагогом.

Используются игровые приемы, а также прием сравнения и контраста, который формирует у детей умения понимать средства физической направленности.

Методические приемы варьируются в зависимости от используемого физкультурного материала (подвижная игра, основные движения, дыхательные упражнения, и т.д.), его содержания; объема программных умений; этапа разучивания материала; индивидуальных особенностей каждого ребенка. Все приемы и методы направлены на то, чтобы физическая деятельность детей была исполнительской и творческой. Ориентироваться при создании предметной среды необходимо на требования ФГОС дошкольного образования к развивающей предметно-пространственной среде в образовательных организациях, реализующих образовательные программы дошкольного образования, а также принципы, определенные ФГОС дошкольного образования.

**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН****дополнительных образовательных услуг на 2016 – 2019 г.г.**

п/п	Перечень основных разделов программы	Количество занятий		
		неделя	месяц	год
1.	Модуль «Мы знакомимся». 4-5 лет	2	8	60
2.	Модуль «Мы учимся». 5-6 лет	2	8	60
3.	Модуль «Мы умеем». 6-7 лет	2	8	60

Учебный план дополнительных образовательных услуг составлен на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. «Об Образовании в Российской Федерации»;
- СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (с изм. от 04.04.2014);
- Устав МАДОУ – детский сад № 349, утвержденный Управлением образования Администрации г. Екатеринбурга № 2221/46/36 от 20.11 2015 г.;
- Общеобразовательная программа дошкольного образования МАДОУ – детский сад №349.

Дополнительное образование осуществляется для детей:

- пятого года жизни продолжительностью 20 мин 2 раза в неделю;
- шестого года жизни продолжительность 25 минут 2 раза в неделю;
- седьмого года жизни продолжительностью 30 минут 2 раза в неделю.

В целях соблюдения СанПиН 2.4.1.3049-13 (исключение превышения максимального допустимого объема недельной образовательной нагрузки) воспитанник может посещать две дополнительные образовательные услуги по 1 разу в неделю (далее ПДОУ), по выбору родителей.

Исходя из социального заказа родителей посещения ПДОУ: в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 из расчета максимально допустимого объема недельной нагрузки на одного ребенка данной возрастной группы.

Дневной регламент ПДОУ: во второй половине дня в период самостоятельной и совместной с педагогом деятельности (игры, минутка здоровья, общение).

Представление ПДОУ осуществляется в групповой форме без превышения максимально допустимого объема недельной образовательной нагрузки.

## III. Календарный учебный график

Возраст: группа в возрасте с 4 до 5 лет (по 20 мин)

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Общее время занятий
осень	октябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
	ноябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
зима	декабрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	2 час 40 мин
	январь	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятия	2 час
	февраль	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
весна	март	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
	апрель	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	2 час 40 мин
	май	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятия	2 часа
<b>НОД:</b>			60 занятий	19 часов 20мин

Возраст: группа в возрасте с 5 до 6 лет (по 25 мин)

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Общее время занятий
осень	октябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	ноябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
зима	декабрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	январь	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятий	2 час 30 мин
	февраль	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	3 час 20 мин
весна	март	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	апрель	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	3 час 20 мин
	май	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятий	2 час 30 мин
<b>НОД:</b>			60 занятий	25 ч

**Возраст: группа в возрасте с 6 до 7 лет (по 30 мин)**

блок	Месяц	Формы деятельности	Кол-во занятий	Максимально допустимый объем НОД в месяц
осень	октябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	4 час
	ноябрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятий	4 час
зима	декабрь	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	4 часа
	январь	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятий	3 часа 30 мин
	февраль	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	4 час
весна	март	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	4 час
	апрель	Непосредственно образовательная деятельность	8 занятия	4 час
	май	Непосредственно образовательная деятельность	6 занятия	3 часа 30 мин
<b>НОД:</b>			60 занятий	31 час

**Планируемые результаты освоения детьми дополнительной Программы.****Средняя группа (с 4 до 5 лет)**

- 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.

**Старшая группа (с 5 до 6 лет)**

- совершенствовать выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы;
- развитие у детей координации, внимания, творческой инициативы.
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболом.

**Подготовительная группа (с 6 до 7 лет)**

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- повысить интерес к упражнениям и играм с фитболами;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

**Ожидаемый результат освоения дополнительной образовательной программы «Фитбол для детей»**

По окончании обучения воспитанники приобретают знания:

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах;
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью;
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

**Материально-техническое обеспечение**

Материально-технические (пространственные) условия организации физического развития воспитанников:

- Спортивный зал.
- Музыкальный центр
- Дидактический материал:

- аудио материалы для проведения практических занятий,

- маски и шапочки для подвижных игр.

Развивающая предметно-пространственная среда в спортивном зале ДООУ для занятий фитбол для детей включает в себя:

№	Спортивный инвентарь и материалы	количество
1	- музыкальный центр	1 шт.
2	- CD -диски	3 шт.
3	- флажки разноцветные	24 шт.
4	- стенка гимнастическая	3 шт.

## Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №349

5	- скамейка гимнастическая	6 шт.
6	- батут детский	2 шт.
7	- мат малый	2 шт.
8	- мат большой	2 шт.
9	- мат с разметками «Ножки – ладошки»	4 шт.
10	- палка гимнастическая пластмассовая	12 шт.
11	-палка гимнастическая пластмассовая 1,5 метр	1 шт.
12	- мяч футбольный для детей	12 шт.
13	- мяч футбольный для взрослого	1 шт.
14	- мяч массажный	12 шт.
15	- мячи резиновые 10 см.	12 шт.
16	- мяч резиновый 15 см.	12 шт.
17	- мяч резиновый, 30 см.	12 шт.
18	- обручи 60 см.	12 шт.
19	- обруч плоский 50 см.	2 шт.
20	- туннель	2 шт.
21	- дорожка пластмассовая	3 шт.
22	- дорожка сенсорная	2 шт.
23	- гантели детские	24 шт.
24	- коврик гимнастический	12 шт.
25	- коврик массажный	12 шт.
26	- мешки для метания	24 шт.
27	- модуль массажный «Змейка»	1 шт.



## Методическая литература и методические материалы

### Методическая литература

1. Алябьева Е.А. Нескучная гимнастика. –М.: ТЦ Сфера, 2014 г.- 144с.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. –М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2014 г. – 48 с.
3. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. –М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007 г.- 160 с.
4. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.-112с.
5. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. /Гаврилова В.В. – Волгоград: Издательство «Учитель», 2014 г.- 188 с.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по регуляции дыхания. –М.: Айрис-пресс, 2007.- 64 с.
7. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. – учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
8. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей. Ярославль: Академия Развития, 2005 г.- 140 с.
9. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. – учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2010.
10. Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. –М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 .-80 с.
11. Полтавцева Н.В., Стожарова М.Ю. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. –М.: ТЦ Сфера, 2012 г.- 128с.
12. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005 г. -109с.
13. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.–СПб.: СПб: АФК, 1999.- 80 с.
14. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. –СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
15. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». –СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
16. Сайкина.Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», –СПб: РГПУ им А.И.Герцена, 2008
17. Сулим Е.В. Растим детей здоровыми. Детский фитнес. –М.: ТЦ Сфера, 2014 г. – 160 с.

### Методические материалы

18. Карточка упражнений фитбол – гимнастики.
19. Консультации для педагогов и родителей воспитанников ДОУ.
20. Подборка игр, упражнений, комплексов гимнастики с использованием фитболов.
21. Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.