

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 1 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по художественно-эстетическому развитию детей»

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 31.08. 2021 г.

Утверждена  
Приказом № 125 от 31.08.2021 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
по футболу

**«В здоровом теле – здоровая осанка!»**

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 4 лет

Автор- составитель:  
Свечкопал Лариса Анатольевна  
инструктор по физической культуре

Гатчина  
2021г.

## Структура программы:

1.Пояснительная записка.....	3
* Направленность дополнительной общеразвивающей программы	
* Актуальность	
* Новизна и педагогическая целесообразность	
* Цель и задачи	
* Принципы	
1.1 Возрастные физиологические особенности детей.....	10
2.Описание образовательной деятельности.....	13
2.1 Учебно-тематическое планирование.....	17
3.Организационно- педагогические условия реализации программы.....	25
4.Планируемые результаты освоения программы.....	26
Система оценки результатов освоения программы	
Приложение	

## 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу «В здоровом теле – здоровая осанка!» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 г. № 1155),
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Комитета общего профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19- 2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровая осанка!» были использованы программы и методические пособия:

1.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения.

Методическое пособие для руководителей физического воспитания. Под ред. С.О. Филипповой СП-б: «ДЕТСТВО –ПРЕСС» 2005г.

2. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Под ред.А.А.Потапчук М.Д.Дидур СП-б: «Речь» 2001г.

3. Двигательный игротренинг для дошкольников. Под ред. А.А.Потапчук Т.С.Овчинниковой СПб: «Речь» 2009г.

4. Занятия, упражнения и игры с мячами. Учебно-методическое пособие к Программе воспитания и обучения дошкольников с ТНР. Под ред. Т.Овчинниковой, О.Черной, Л. Баряевой. СПб: «КАРО» 2010г.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы-физкультурно-спортивная.**

**Актуальность.**

Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма и абсолютно необходима для его нормального формирования и развития.

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Физические упражнения создают новые условно-рефлекторные связи, которые быстро образуются благодаря высокой пластичности высшей нервной деятельности и интенсивности восстановительных процессов в детском возрасте. Существенным фактором действия физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. На положительном эмоциональном фоне ускоряется выработка новых условных рефлексов.

Современной формой занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика позволяет решать самые разные задачи. Поэтому фитбол-гимнастика как современная форма занятий, безусловно, имеет преимущество перед традиционными подходами.

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.

В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры. Словесные приемы сочетаются с показом и помогают уточнить технику упражнений.

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов (объяснения, команды и др.) без

сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия (фотографии, рисунки), чаще упражнения выполняются в соревновательной форме.

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. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат», «Паровоз» и т. д. 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. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

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. При этом предъявляются более высокие

требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

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

### **Новизна и педагогическая целесообразность программы.**

Деятельность по сохранению и укреплению здоровья детей в дошкольном учреждении не потеряла своей актуальности, а приобрела ещё большую остроту в условиях реформирования и модернизации системы образования. Повысились требования к содержанию образовательных программ, к их материальному обеспечению, изменился контингент воспитанников: в ДООУ появляется всё больше детей «группы риска» или «условно здоровых». В соответствии с идеями инклюзивного образования в группах общеобразовательных ДООУ появляются дети с расстройствами речи, задержками психического развития, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, которых называют детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Диапазон различий в развитии детей с ОВЗ чрезвычайно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до детей с необратимым тяжелым поражением цнс. Определение «условности здоровья» и «степени нормальности человека» весьма абстрактны, поскольку «норма» по отношению к уровню психосоциального развития человека все больше «размывается».

Снижение показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста обусловлены ухудшением социально-экономических и экологических условий жизни, несбалансированным питанием. Анализ состояния здоровья детей показывает, что значительно уменьшается доля здоровых детей, а количество детей с хроническими заболеваниями, поступающих в детский сад, с каждым годом увеличивается. Все эти дети на этапе поступления в школу характеризуются низким уровнем школьной зрелости, испытывают трудности в учении и в освоении социальной роли ученика, имеют повышенный риск школьной дезадаптации. Этим детей рассматривают как группу риска.

Вместе с тем всё больше и больше в современной школе ощущается доминанта «интеллектуального» образования, в результате чего страдает здоровье детей. Вариативность дошкольного и школьного обучения, интенсификация обучения и увеличения объема учебно-воспитательных нагрузок, расширение спектра дополнительных образовательных услуг нередко приводит к неадекватным перегрузкам детей, превращая учебную деятельность в фактор риска для здоровья. В результате научных исследований получены многочисленные подтверждения чёткой зависимости степени и характера

ухудшения здоровья детей от объема и интенсивности учебных нагрузок, своеобразия отношений в диаде «педагог – ребёнок», а также от различных вариантов организации учебно-воспитательного процесса.

Следовательно, можно сделать вывод, что многие дети нуждаются в особых программах физического воспитания, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Эти программы должны в первую очередь способствовать коррекции не только психомоторного, но речевого, эмоционального и общего психического развития. Необходимо найти такие приемы и методы обучения, которые бы способствовали максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации. Именно этим требованиям отвечает методика работы с коррекционными мячами, или фитболами, высокая эффективность которой была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

### **Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.**

1. Занятия проводятся на коррекционных мячах- фитболах.
2. Занятия проводятся подгруппами по 8-10 человек в соответствии с возрастом, уровнем физической подготовленности, физиологическими особенностями и состоянием здоровья детей.
3. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством разнообразных форм занятий фитбол-гимнастикой.
4. Формирует двигательную сферу ребенка в развитии физических качеств из различных и.п. на фитбольных мячах.
5. Внедрены здоровьесберегающие технологии с использованием фитболов.
6. Осуществляется коррекция отклонений в физическом развитии детей.

### **Цель программы:**

Формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Создание оздоровительного микроклимата, предметной среды стимулирующей двигательную активность и психологическое раскрепощение детей посредством коррекционных упражнений на фитбольных мячах.

### **Общие задачи:**

#### **Оздоровительные**

- \* охрана жизни и укрепление здоровья (обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма);
- \* всестороннее физическое совершенствование функций организма;

- \* повышение работоспособности и закаливание.

## **Образовательные**

- \* формирование двигательных умений и навыков;
- \* развитие физических качеств;
- \* овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

## **Воспитательные**

- \* формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- \* разностороннее гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое).

## **Частные задачи:**

### **1.Формирование мотивации.**

Воспитание сознательного отношения детей к закреплению правильного положения тела достигается применением следующих средств: разъяснительная работа с родителями, в присутствии ребенка по вопросам режима дня и условий работы и отдыха, систематические беседы с детьми для объяснения сущности имеющихся у них нарушений опорно-двигательного аппарата, способов их устранения, основных требований к режиму дня, статико-динамическому и двигательному режиму.

### **2.Воспитание навыков правильной осанки.**

Это задача педагогическая и медицинская средствами для ее решения являются:

- тотальный и «ортопедический надзор» со стороны родителей, педагогов, сверстников и др., обеспечивающий воспитание навыков, закрепляющих правильное положение тела;
- занятия коррегирующей гимнастикой, развивающие, укрепляющие и доводящие до автоматизма способность к длительному удержанию тела в правильном положении;
- применение специальных корректоров осанки;
- применение фитболов обеспечивающих быстрое и физиологическое развитие навыка.

### **3.Формирование «мышечного корсета».**

Предполагает развитие таких качеств, как силовая выносливость мышц туловища и нижних конечностей, обеспечение нормальной внутри и межмышечной координации, поддержание физических характеристик мышечной системы. Укрепление мышц и совершенствование координации движений- необходимое условие для восстановления правильного положения тела.



#### **4. Улучшение координации движений.**

Достигается путем применения гимнастических упражнений в равновесии с мячами, упражнений на точность движений и подвижных игр. Улучшение координации движений будет способствовать более быстрому освоению ребенком нового динамического стереотипа движений и положений.

#### **5. Совершенствование психофизических качеств и двигательных навыков ребенка в соответствии с возрастом.**

Для решения этой задачи широко используются упражнения спортивного и прикладного характера, танцевальные элементы, подвижные игры.

#### **6. Коррекция осанки.**

Эта задача решается в зависимости от имеющегося вида нарушения осанки. При этом используются коррегирующие упражнения на фитбольных мячах.

Для решения всех перечисленных выше задач должны объединять свои усилия родители, педагоги и специалисты ЛФК. Однако без активного участия самого ребенка, практически ни одну задачу решить невозможно.

#### **Принципы:**

- принцип оздоровительной направленности, согласно которому инструктор по физической культуре несет ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный двигательный режим, создать условия для двигательной активности детей;
- принцип разностороннего и гармоничного развития личности, который выражается в комплексном решении задач физического, умственного, социально-нравственного и художественно-эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
- принцип гуманизации и демократизации который позволяет выстраивать всю систему физического воспитания детей в детском саду и занятия по фитбол-гимнастике на основе личностного подхода, предоставления выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта;
- принцип комфортности в процессе организации общения педагога с детьми и детей между собой;
- принцип индивидуализации позволяет создать гибкий режим дня и режим проведения фитбол-гимнастики учитывая индивидуальные особенности каждого ребенка, оптимальную нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности, реализуя принципы возрастной адекватности физических упражнений;
- принцип постепенности наращивания развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения фитбол-гимнастики, непрерывности и систематичности чередования нагрузки и отдыха.

## **1.1 Возрастные физиологические особенности детей.**

### **От 3 до 4 лет.**

Высока потребность в движении (двигательная активность составляет не менее половины времени бодрствования). Развивается моторная координация.

Осваивают основные движения, обнаруживая стремление к целеполаганию (быстро пробежать, дальше прыгнуть, точно воспроизвести движение и др.)

Начинают развиваться физические качества (скоростные, силовые, координация, гибкость, выносливость).

### **От 4 до 5 лет.**

Развиваются ловкость и координация движений. Могут удерживать равновесие. Развивается моторика. Движения становятся более совершенными. Способны активно и осознанно усваивать разучиваемые движения, их элементы, что позволяет расширять и обогащать репертуар уже освоенных основных движений более сложными. Умеют регулировать двигательную активность.

Появляется сосредоточенность на своем самочувствии, начинает волновать тема собственного здоровья. Способны элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

### **От 5 до 6 лет.**

Более совершенной становится крупная моторика. Владели основными движениями, способны к освоению сложных движений. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Посредством целенаправленной и систематической двигательной активности укрепляются мышцы и связки. Развиваются выносливость (способность достаточно длительное время заниматься физическими упражнениями) и силовые качества (способность применения ребенком небольших по величине усилий на протяжении достаточно длительного времени).

Самостоятельно выполняют соответствующие возрасту гигиенические процедуры, имеют навыки опрятности.

Имеют представление о здоровом образе жизни, ценности здоровья.

### **От 6 до 7 лет.**

Продолжается дальнейшее развитие моторики, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. По собственной инициативе могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

Совершенствуются ходьба и бег. Овладевают прыжками на одной и двух ногах, способны прыгать в высоту и в длину с места и с разбега. Выполняют разнообразные сложные упражнения на равновесие на месте и в движении, способны четко метать различные предметы в цель. Появляется гармония в

движениях рук и ног. Зрительно-моторная координация девочек более совершенна.

В силу накопленного двигательного опыта и достаточно развитых физических качеств часто переоценивают свои возможности, совершают необдуманные физические действия.

Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике.

Обладают полезными привычками, элементарными навыками личной гигиены.

Определяют состояние своего, а также состояние здоровья окружающих. Могут объяснить алгоритм действий в случае травмы и готовы оказать элементарную помощь самому себе и другому.

### **1. Описание образовательной деятельности**

Занятия с фитболами начинаются с младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

#### **Содержание занятия**

**Оборудование:** мячи по количеству человек в группе (мяч подбирается с учетом ростовых параметров), коврики по количеству детей, магнитофон, диски, кассеты с музыкой.

#### **Подготовительная часть**

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

## Упражнения:

- Наклоны головой вперед-назад и вправо-влево. Темп медленный.
- Повороты головой направо - налево. Темп медленный.
- Круговые вращения руками вперед и назад. Темп средний.
- Наклоны туловища вправо-влево. Темп средний.
- Повороты туловища направо - налево. Темп средний.
- “Лестница” – поднимать руки поочередно на пояс, на плечи, вверх, два хлопка руками и обратно поочередно так же (плечи, пояс, два хлопка внизу по мячу). Постепенно темп упражнений можно увеличивать.
- Ходьба сидя на мяче вперед-назад (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Ходьба сидя на мяче вправо-влево (не отрывая ягодицы от мяча). Пройти как можно дальше. Спина прямая.
- Прыжки на мяче как можно выше отрываясь от пола
- Прыжки сидя на мяче вокруг себя (подпрыгиваем, постепенно переставляя ноги и двигаемся по кругу).

## Основная часть

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

## Упражнения стоя:

- Стоя на коврике, мяч в руках. Поднимание прямых рук с мячом вверх-вниз (5-10 раз)
- Стоя на коврике мяч в руках. Повороты туловища вправо-влево (руки с мячом на уровне груди)
- “Маятник”. Руки с мячом справа сверху, опускаем их вниз и поднимаем влево вверх
- Ходьба по кругу, держа мяч над головой (руки прямые). Можно ходить по кругу, а можно “змейкой”, постепенно, то увеличивая, то уменьшая темп.
- Отбивание мяча одной рукой, двумя и поочередно на месте и в движении.
- Бросание мяча вверх и ловля его. Также упражнение можно выполнять в парах.
- Катание мяча друг другу.
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Удержание равновесия. Ноги прямые. Руки в стороны
- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Катание мяча вперед-назад и (или) вправо-влево.

- Стоя на одной ноге, вторая на мяче. Приседания 5 раз. Руки в стороны. Ноги в коленях прямые
- Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча. Прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые). Нужно прокатить мяч как можно дальше

Упражнения, сидя на мяче:

- Перекаты с носочков на пятки. Руки в стороны.
- Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны
- Ходьба вперед, не отрывая ягодицы от пола, постепенно опуская спину на мяч. Лежа на мяче удерживать равновесие (руки в стороны), затем постепенно поднимаясь идти назад

Упражнения, лежа на коврик, на спине:

- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Катание мяча, вперед-назад сгибая и выпрямляя ноги.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами. Поднимание и опускание ног поочередно. Ноги прямые.
- Лежа на коврик, на спине, мяч обхватить ногами с двух сторон. Поднимание и опускание прямых ног. Руками можно держаться за коврик.
- Лежа на коврик, на спине мяч под ногами, руками держаться за пол. Поднимание и опускание таза.

Упражнения, лежа на коврик, на животе:

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

Упражнения, лёжа на мяче, на животе:

- “Качалочка”. Стоя на коленях, перекат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.
- Лёжа на животе, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно и одновременно. Ноги не касаются пола.

- Лёжа на животе, на мяче, ходьба на прямых руках вперед и назад. Ноги прямые параллельно полу.
- “Самолёт”. Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.

Упражнения, лёжа на спине, на мяче:

- “Звёздочка”. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд .
- Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.
- “Мостик” на мяче выполняется с помощью педагога, который поддерживает и страхует ребёнка. Во время выполнения упражнения нужно оттолкнуться ногами от пола, выполнить перекат назад на мяче и поставить руки на пол. Вначале можно выполнять только перекаты на руки и обратно, отталкиваясь от пола то руками, то ногами.

### **Заключительная часть**

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

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

*1-е занятие:*

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

*2-е занятие:*

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

*3-е занятие:*

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

*4-е занятие:*

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

▪ Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

### 3.Содержание программы

#### 3.1 Учебно-тематическое планирование

##### Обучения упражнениям на фитболе.

##### Содержание упражнений младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь 12 занятий	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль 12 занятий	Обучить правильной посадке на фитболе.	- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май 12 занятий	Учить базовым положениям при выполнении	-« <i>Руки в стороны</i> » и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -« <i>Бег в рассыпную</i> »по сигналу все разбегаются

	<p>упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).</p>	<p>врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по футболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки</p>
--	---	---



		упираются в пол. - « <i>Полет</i> » и.п.: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
		36 занятий в год по 15 минут

*Организационно-методические указания:* структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

### **Содержание упражнений средней группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь 12 занятий	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-« <i>Покачаемся</i> » самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - « <i>Вертолет</i> » в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Декабрь Январь Февраль 12 занятий	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	- « <i>Ноги вперед</i> » 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.

		<p>- «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
<p>Март Апрель Май 12 занятий</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>- «<i>Наклоны</i>» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>-«<i>Пошагаем</i>» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Пошагаем</i>»<i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«<i>Выше ноги</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтальной тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«<i>Махи ногами</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять</p>

		<p>поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаемся» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>-«Покачаемся» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
		36 занятий в год по 20 минут

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

### **Содержание упражнений старшей группы.**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь 12 занятий	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые</p>

		<p>ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
<p>Декабрь Январь Февраль 12 занятий</p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.</p>	<p>- «Покачиваемся» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «Перекат» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
<p>Март Апрель Май 12 занятий</p>	<p>Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе</p>	<p>- «Качаемся» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
		36 занятий в год по 25 минут

*Организационно-методические указания:* при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий

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

### Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь 12 занятий	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-« <i>Махи</i> » <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль 12 занятий	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- « <i>Прокати</i> » <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -« <i>Поворот</i> » <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - « <i>Прокатись</i> » <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май 12 занятий	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	« <i>Наклонись</i> »- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - « <i>Повороты</i> » <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - « <i>Подкати</i> » <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу,

		ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.
		36 занятий в год по 30 минут

*Организационно-методические указания:* при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

#### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

**Форма обучения воспитанников** – очная

**Возраст воспитанников**

Программа рассчитана на возрастную группу детей 3-7 лет. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и запросами родителей.

**Формой организации образовательной деятельности** являются занятия группами один раз в неделю, во вторую половину дня, с сентября по май.

**Наполняемость:** количество детей в группе до 15 человек

Продолжительность занятия:

- младшая группа (от 3 до 4 лет) - 15 минут;
- средняя группа (от 4 до 5 лет)- 20 минут;
- старшая группа (от 5 до 6 лет)- 25 минут;
- подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)- 30 минут

Срок реализации программы 4 года.

Дополнительная общеразвивающая программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы.

Занятия проводятся в игровой форме по дозировке соответствующей возрасту 1 раз в неделю во второй половине дня.

**Формы:**

- сюжетно-ролевые;
- игровые;
- фитбол-аэробика;
- двигательная сказкотерапия;
- коррекционные;
- дыхательная и звуковая гимнастика;

- валеологические;
- эстафеты и соревнования;
- массаж и самомассаж;
- развлечения на мячах;
- занятия с футболами на тренажерном комплексе «Буратино»;
- «ералаш»;
- диагностические и др.

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.**

- открытые мероприятия для родителей;
- совместные занятия «ребенок – родитель»;
- дни здоровья;
- соревнования;
- тематические развлечения;
- круглые столы с участием родителей;
- выставки, коллажи, стенгазеты;
- семинары- практикумы;
- праздники и досуги и т. д.

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

### **Средства обучения**

**Перечень оборудования:** футбольные мячи, спортивный инвентарь, дидактический материал, картотека подвижных игр, карточки и схемы упражнений по количеству занимающихся детей.

### **Учебно-методический комплекс Приложение № 1**

## **5. Планируемый результат освоения программы.**

Укрепление здоровья детей, психофизическое развитие и закаливание организма. Формирование двигательной активности, основных жизненно важных движений; развитие мелкой моторики; формирование правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата; развитие двигательных способностей и физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости и скоростно-силовых качеств); знакомство детей с доступными способами укрепления здоровья.

Сформированность устойчивого интереса к подвижным играм и играм с элементами спорта, игровым упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; обогащение двигательного опыта дошкольников новыми двигательными действиями; правильная техника выполнения элементов игр; развитие двигательных способностей; воспитание положительных морально-волевых качеств; сформированность навыков и стереотипов здорового образа жизни.

### **Результаты освоения программы.**

#### **Уровни освоения программы в младшей группе.**

##### Высокий уровень освоения.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

##### Средний уровень освоения.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

##### Низкий уровень освоения.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

#### **Уровни освоения программы в средней группе.**

##### Высокий уровень освоения.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

##### Средний уровень освоения.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

##### Низкий уровень освоения.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

#### **Уровни освоения программы в старшей группе.**

##### Высокий уровень освоения.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

##### Средний уровень освоения.



Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень освоения.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

**Уровни освоения программы в подготовительной группе.**

Высокий уровень освоения.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень освоения.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень освоения.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

**6. Система оценки результатов освоения общеразвивающей программы**

**Промежуточная, итоговая диагностика результативности освоения программного содержания дополнительной общеразвивающей программы в форме аттестации воспитанников не проводится.**

Диагностика результативности отслеживается педагогом в течение всего года непосредственно в ходе образовательного процесса (занятий), а также проводится в форме открытых занятий, мастер-классов, спортивное развлечение и т.д.

Месяц	Мероприятие	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Декабрь	Спортивное развлечение	«Веселый попрыгунчик»	«Мой веселый»	«Фитбольный ералаш»	«Школа фитбола»

			звонкий мяч»		
Май	Открытое занятие	«Что умеем?»	Итоги года	-	-
	Мастер-класс	-	-	Результаты года	Наши достижения

## Приложение № 1

### Учебно-методический комплекс

1. А.А.Потапчук М.Д.Дидур Осанка и физическое развитие детей.
2. А.А.Потапчук Т.С.Овчинникова Двигательный игротренинг для дошкольников.
3. Т.С.Овчинникова О.В.Черная Л.Б.Баряева Занятия, упражнения и игры с мячами, на мячах, в мячах.
4. Л.Д.Глазырина Физическая культура-дошкольникам. Программа и программные требования.
5. А.С.Галанов Игры, которые лечат.
6. Е.Г.Батурина Сборник игр к Программе воспитания в детском саду.
7. Г.Н.Гришина Любимые детские игры.

8. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду».

- оснащение спортивного зала футбольными мячами;
- оснащение развивающей среды в спортзале;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, альбомы, фотографии, картотеки дидактических и подвижных игр;
- спортивный инвентарь;
- музыкальное сопровождение.