Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского городского округа
детский сад «Алёнушка»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МАДОУ НТГО д/с «Алёнушка»
Протокол № 5/1 от «13» июня 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МАДОУ НТГО д/с «Алёнушка»
_____ Л.В. Спехова
Приказ № 148 от «13» июня 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол»

Возраст обучающихся: 4-7 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Инструктор по ФИЗО МАДОУ НТГО д/с «Аленушка»
Бардонова А.А.

Город Нижняя Тура
2024 год

Оглавление

1. Целевой раздел 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи Программы 5
1.3. Планируемые результаты освоения Программы 7
1.3.1. Планируемые результаты освоения Программы детьми пятого года жизни: 7
1.3.2. Планируемые результаты освоения Программы детьми шестого года жизни: 7
1.3.3. Планируемые результаты освоения Программы детьми седьмого года жизни: 8
2. Содержательный раздел 9
2.1. Общие положения 9
2.2. Учебный план 11
2.3. Календарный учебный график 16
3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов 18
4. Перечень литературных источников 19

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшается с каждым годом.

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

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

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

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.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Фитбол для дошкольника» (далее программа «Фитбол») разработана для детей 4-7 лет, посещающих группы компенсирующей направленности для

детей с тяжелыми нарушениями речи (далее Программа) составлена в соответствии с:

- ✓ Федеральным Законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Направленность программы:

Программа «Фитбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность:

Программа «Фитбол» связана с модернизацией дошкольного образования, которая осуществляется в рамках Приоритетного национального проекта «Образование». Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. К нему относятся и упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами.

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

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

слабый мышечно- связочный аппарат.

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

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

Отличительные особенности программы.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол - гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Программа включает в себя:

- включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движенийи упражнения стретчинга).
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы: содействовать гармоничному развитию личности

ребенка через укреплениездоровья, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбола.

Задачи:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства иустойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость,быстроту, гибкость.
- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата.
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярнойустойчивости.
- формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий фитболом на организм, правилахтехники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- привитие навыков личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдениечистоты).
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях
- воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

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

Принципы реализации программы:

- *Непрерывность процесса обучения*, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- *целостность процесса* обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- *личностно-ориентированный характер* обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- *наличие существенного оздоровительного эффекта*, обусловленного участием в работе различных мышечных групп,

возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

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

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

1.3. Планируемые результаты освоения Программы

1.3.1. Планируемые результаты освоения Программы детьми пятого года жизни:

- ✓ у ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- ✓ у ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность;
- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

1.3.2. Планируемые результаты освоения Программы детьми шестого года жизни:

- ✓ совершенствование равновесия и координации;
- ✓ совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании спокачиваниями на фитболах;
- ✓ формирование здоровой осанки, укрепление мышечного

корсета;

- ✓ совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия изразличных исходных положений.

1.3.3. Планируемые результаты освоения Программы детьми седьмого года жизни:

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

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

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

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

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков иразвитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики, которые представлены

«Фитболом», а также самостоятельными заданиями для детей, которые могут служитьдополнением к изучению программного материала.

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

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

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а 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.

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

Организация образовательного процесса

Групповая. Наполняемость группы до 20 человек. Индивидуальная. По мере необходимости.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 60 учебных часов в год.

Организация занятия по «Фитболу» обеспечивается соблюдением гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Возраст	**Продолжительность 1 занятия (минутах)**	**Количество занятий**		
		в неделю	**в месяц**	**в год**
4-5 лет	20	2	8	61
5-6 лет	25	2	8	61
6-7 лет	30	2	8	61

- Игры;

Формы работы с дошкольниками:

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

Виды деятельности детей

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в

качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры- путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

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

Способы проверки ожидаемых результатов

- ✓ Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь –

ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».

- ✓ Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.
- ✓ Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- ✓ Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- ✓ Тест «Бег» характеризует развитие общей

(аэробной) выносливости. Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

2.2. Учебный план

1. Основы знаний – 6 ч.

- характеристика и содержание упражнений Фитбола;
- правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма;
- основы личной гигиены занимающихся.

2. Учебно-практический материал – 55 ч.

- строевые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов;
- комплексы упражнений;
- упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию;
- сюжетные занятия. Итого – 61 ч.

№ п/п неделя	№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля		
			всего	теория	практика	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь 7 ч.								
2 неделя	**1, 2**	**Вводное занятие.** Мой волшебный звонкий мяч	2	1	1	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
3 неделя	3, 4	Удивительный мяч. Правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма	2	1	1	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
4, 5 недели	5, 6, 7	Гусеница. Правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма	3	1	2	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
Ноябрь 9 ч.								
1, 2 недели	8, 9, 10	Волшебный мяч. Основы личной гигиены занимающихся	3	1	2	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение
3, 4 недели	11, 12, 13, 14	Строевые упражнения	4	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
5 неделя	15, 16	Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Декабрь 8 ч								
2 и 3 недели	17, 18, 19	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3, 4, 5 недели	20, 21, 22, 23, 24	Акробатические упражнения	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Январь 7 ч								

2, 3, 4 недели	25, 26, 27, 28, 29	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4, 5 недели	30, 31	«Мир вокруг нас»	2	1	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Февраль, 7 ч.								
1, 2 недели	32, 33, 34	«Мир вокруг нас»	3	0	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3, 4 неделя	35, 36, 37, 38,	Комплексы упражнений	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Март, 8 ч								
1 неделя	39	Комплексы упражнений	1	0	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
2, 3,4 недели	40, 41, 42, 43, 44	«Фея моря»	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4 неделя	45, 46	Комплекс упражнений «Ква-ква»	2	0,5	1,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Апрель, 8 ч								
1, 2 неделя	47, 48, 49,	Комплекс упражнений «Ква-ква»	3	0	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды

2, 3, 4	50, 51, 52, 53, 54	Упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Май, 7 ч								
1, 2, 3 недели	55, 56, 57, 58	«Мир вокруг нас»	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4,5 недели	59, 60, 61	Сюжетные занятия «Путешествие в сказку», «В мире животных», «Звезды фитбола», «Веселые эстафеты»	3		3	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие
Итого			**61**	**19**	**42**			
Итого за 3 года			**183**	**57**	**126**			

2.3. Календарный учебный график

Режим работы учреждения: 10,5 часов.

Содержание	Средняя группа (4-5 лет)
Количество возрастных групп	2
Начало учебного года	01 сентября 2024 г.
Окончание учебного года	31 мая 2025 г.
Продолжительность учебного года всего, в том числе	38 недель
1-е полугодие	17 недель
2-е полугодие	21 неделя
Режим работы	7.00-17.30
Продолжительность учебной недели	5 дней
Летний период	01.06.24г.-31.08.24г.
Всего в неделю занятий	2
Максимальное количество занятий в течение дня	2
Длительность занятия	20-30 минут
Максимально допустимый объём недельной образовательной нагрузки по СанПиН 2.4.3648-20	20-30 минут
Сроки проведения мониторинга	01.09.24-15.09.24г. 18.05.25-22.05.25г.
Праздники и развлечения	«Волшебный мяч»

Тематическое планирование

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

Теория. Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола.

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

2. «Удивительный мяч»

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

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

3. «Гусеница»

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

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

4. «Волшебный мяч»

Теория. Ознакомление с приемами само страховки. Разучивание правильной посадки на фитболе.

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

Учебно-практический материал:

1. Строевые упражнения

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук,

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

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

3. Акробатические упражнения

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

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

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

5. «Мир вокруг нас»

Практика. Разучивание базовых упражнений фитбол-аэробики.

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

6. Комплексы упражнений.

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

7. «Фея моря».

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

8. Комплекс упражнений «Ква-Ква».

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

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

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

10. «Мир вокруг нас»

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

11. Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “В мире животных”, “Звезды фитбола”, “Звезды фитбола”,

Практика. Выступления для родителей, праздники, развлечения.

3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Магия песка» разработана в соответствии с нормативными документами, регламентирующими организацию дополнительного образования:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в действие с 01 марта 2023 г.);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее СанПиН);

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

Региональный уровень:

- Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Дополнительная общеобразовательная программа разработана на основе образовательной программы дошкольного образования, реализуемой в МАДОУ НТГО д/с «Алёнушка» (далее – ДОО) в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (ФГОС ДО), федеральной образовательной программой дошкольного образования (ФОП ДО).

4. Перечень литературных источников

1. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательномучреждении.-М.: Энас, 2006-144с
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма // - СПб,2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб. метод,пособие // М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. АдмиралаГ.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол- аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, теденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180-185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербургш, 2011. –20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190-194.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности:учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс,2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.:СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекциинарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры //

    Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 104855566202181833573441134405600184329778909 40

Владелец Спехова Лариса Васильевна

Действителен С 16.05.2024 по 16.05.2025