

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

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
МАДОУ детский сад «Алёнушка»  
Протокол № 1 от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующим МАДОУ детский сад «Алёнушка»  
\_\_\_\_\_ Л.В. Спехова  
Приказ № 261к от «27» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИТБОЛ»**

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

**Автор-составитель:**  
Инструктор по физической культуре  
МАДОУ д/с «Аленушка»  
Бардонова А.А, I КК

Город Нижняя Тура  
2025 год

## Содержание

1. Целевой раздел
  - 1.1. Пояснительная записка
    - 1.1.1. Цель и задачи Программы
    - 1.1.2. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел.
  - 2.1. Общие положения
  - 2.2. Учебный план
  - 2.3. Календарный учебный график
3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов
4. Перечень литературных источников

## **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 2020 года №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.

Программа 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 движений и упражнения стретчинга).
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

### 1.1.1. Цель и задачи Программы

**Цель программы:** содействовать гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, 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 и устойчивость 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, вестибулярной устойчивости.
- формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий фитболом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма.
- привитие навыков личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
- 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;
- *лично-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 изучаемом движении (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**.

### **1.1.2 Планируемые результаты освоения Программы**

#### **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.

#### **Планируемые результаты освоения Программы детьми шестого года жизни:**

- ✓ 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.

#### **Планируемые результаты освоения Программы детьми седьмого года жизни:**

- ✓ умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- ✓ способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- ✓ умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием 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 и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики, которые представлены «Фитболом», а так же самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением 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 так же 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

### **Формы работы с дошкольниками:**

- Игры;
- 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		
			все го	тео ри я	пр акт ик а	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
<b>Октябрь 7 ч.</b>								
2 неделя	1, 2	<b>Вводное занятие.</b> 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
<b>Ноябрь 9 ч.</b>								
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
<b>Декабрь 8 ч</b>								
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
<b>Январь 7 ч</b>								
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
<b>Февраль, 7 ч.</b>								
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
<b>Март, 8 ч</b>								

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
<b>Апрель, 8 ч</b>								
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
<b>Май, 7 ч</b>								
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 футбола», «Веселые эстафеты»	3		3	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие
<b>Итого</b>			<b>61</b>	<b>19</b>	<b>42</b>			
<b>Итого за 3 года</b>			<b>183</b>	<b>57</b>	<b>126</b>			

### 2.3. Календарный учебный график

#### 3. 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 самостраховки. 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 в рассыпную, 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.* Посегментное расслабление. Встрягивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самомаж). 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 разноуровневые программы)»);

*Региональный уровень:*

- Приказ Министерства образования и молодежной 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 образовательном учреждении.-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.: Terra-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.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, тенденции, 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 коррекции нарушений. - 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.



