

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №19 пгт. В. Синячиха общеразвивающего вида» с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию воспитанников.**

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета МДОУ  
«Детский сад №19 пгт. В.Синячиха  
общеразвивающего вида»  
Протокол № 1 от 30.08,2021г.



Утверждено  
Приказ № 30 от 30.08.2021 г.  
Заведующая МДОУ «Детский сад № 19 пгт.  
В-Синячиха общеразвивающего вида»  
Кондратьева Л.М.

**Дополнительная общеразвивающая программа по физическому  
развитию «Фитбол-гимнастика» для детей 5 -7 лет**

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Родионова В.И.  
Инструктор по ФК

пгт. В. Синячиха  
2021г.

## Содержание

№	содержание	Стр.
1	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность	4
1.2.	Цели задачи	5
1.3.	Принципы и подходы	6
2	Содержание программы	7
2.1	Учебный (тематический) план	7
2.2.	Содержание учебного плана	8
2.3	Планируемые результаты	9
2.4	Формы аттестации / контроля. Оценочные материалы	10
3	Условия реализации	12
3.1	Материально-техническая база	12
3.2	Кадровое	12
3.3	Методические условия	12
4	Список литературы	15

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Фитнес для дошкольников» разработана в соответствии с:

Федеральным законом от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4. 09. 2014 г. №1726-р.)

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» .

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо МОиНРФ 09-3242 от 18. 11. 2015 г.

Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей. Письмо МОиНРФ ВК1232/09 от 28. 04. 2017 г.

Образовательная программа разработана ДОО самостоятельно, учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов, в которых осуществляется образовательная деятельность.

Программа «Фитнес для дошкольников» является программой **физкультурно - спортивной направленности.**

## 1.1 Актуальность

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Негативное влияние на организм ребенка различных факторов окружающей среды приводит к ухудшению здоровья, снижению умственной и физической активности. Современного ребенка невозможно оторвать от телевизора, компьютера. Сегодня дети редко занимаются спортом и играют в подвижные игры. Физическая нагрузка уменьшается и по другим причинам: некоторые родители увлекаются интеллектуальным развитием своих детей в ущерб их физическому развитию.

Укрепление здоровья дошкольника зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей.

В свете вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по фитбол-гимнастике в дошкольном учреждении.

Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм. Практически это единственный вид гимнастики, в котором при выполнении упражнений включаются совместно двигательные, вестибулярные, слуховые, зрительные и тактильные анализаторы, что усиливает положительный здоровьесберегающий эффект.

Фитбол оказывает ещё и вибрационное воздействие на организм. Механическая вибрация активно стимулирует работу всех органов и систем человека.

Предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

Таким образом, фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

## 1.2 Цели и задачи

**Цель программы:** Развитие физических качеств и профилактика нарушения осанки, укрепления позвоночника посредством фитбол-гимнастики.

### **Задачи:**

#### Обучающие:

1. Формировать общие представления о правильной осанке .
2. Совершенствовать умения выполняемого упражнения на разные группы мышц и укрепления позвоночника.
3. Формировать представления о своем организме и его функционировании.

#### Развивающие:

1. Развивать двигательные умения в упражнениях с фитболами.
2. Развивать физические качества( выносливость, ловкость, быстрота, гибкость) , моторную память, умение сочетать темп движений с характером музыки.

#### Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
2. Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

3. Воспитать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач.

### **1.3. Принципы и подходы**

Методологической основой Программы являются общепсихологическая теория деятельности А.Н. Леонтьева, культурноисторическая концепция Л.С. Выготского.

Программа разработана с учетом следующих основных **принципов** дошкольного образования:

- полноценное проживание ребенком всех этапов детства (дошкольного возраста), обогащение (амплификация) детского развития;
- построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
- содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

#### **Основными подходами к формированию Программы являются:**

- деятельностный подход, предполагающий развитие ребенка в деятельности, включающей такие компоненты как самоцелеполагание, самопланирование, самоорганизация, самооценка, самоанализ;
- индивидуальный подход, предписывающий гибкое использование педагогами различных средств, форм и методов по отношению к каждому ребенку;
- личностно-ориентированный подход, который предусматривает организацию образовательного процесса на основе признания уникальности личности ребенка и создания условий для ее развития на основе изучения задатков, способностей, интересов, склонностей.

## Адресат программы.

Данная Программа предназначена для занятий с детей 5 - 7 лет.  
Наполняемость группы: 8- 10 детей.

**Режим занятий:** 36 часов в год, занятия с одной группой проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня, длительностью до 40 мин.

**Форма обучения** – очная.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический блок	1	1	-	беседа
2	Фитбол-ритмика	10	1	9	Пед. наблюдения, выполнение практических заданий педагога
3	Фитбол-атлетика	7	1	6	Пед. наблюдения, выполнение практических заданий педагога
4	Фитбол-коррекция	8	1	7	Пед. наблюдения, выполнение практических заданий педагога
5	Фитбол-игра	10	1	9	Пед. наблюдения, выполнение практических заданий педагога
	итог	36	5	31	

## 2.2. Содержание учебного плана

Учебно-практический материал включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены разделами: «Фитбол-ритмика», «Фитбол-атлетика», «Фитбол-коррекция», «Фитбол-игра».

### **Раздел 1. «Теоретический блок»**

**Теория:** Что такое «Фитбол-гимнастика».

Особенности и возможности фитбол-мяча.

Техника безопасности при занятии на фитбол-мячах.

Личная гигиена.

**Практика:** беседа с детьми

### **Раздел 2. «Фитбол-ритмика»**

**Теория:**

Особенности ритмопластики.

Презентации сюжетных отрывков балета, танцев.

**Практика:** выполнение детьми движений под музыку, соответственно её структурным особенностям, характеру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности.

Освоить специальные упражнения для согласования движений с музыкой (ритмика), базовые шаги фитбол-аэробики, ритмические и сценические танцы.

### **Раздел 3. «Фитбол-атлетика»**

**Теория:**

Особенности акробатики.

Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

**Практика:**

Упражнения, направленные на формирование и укрепление различных мышечных групп (рук, ног, туловища), развитие подвижности суставов, а также силовой и общей (аэробной) выносливости.

### **Раздел 4. «Фитбол-коррекция»**



## **Теория:**

Что такое «здоровый образ жизни», «правильная осанка», «плоскостопие».

Техника безопасности на занятиях с фитбол-мячами.

## **Практика:**

Упражнения коррекционно-профилактической направленности.

Упражнения пальчиковой гимнастики, игрового самомассажа и расслабления.

## **Раздел 5. «Фитбол-игра»**

### **Теория:**

Техника безопасности при подвижных играх, эстафетах.

### **Практика:**

Специальные упражнения и творческие задания.

Включение подвижных, музыкальных игр и эстафет в учебную деятельность.

Проведение сюжетных занятий.

## **2.3 Планируемые результаты**

### ***Предметные результаты:***

- имеет представление о правильной осанке;
- знает, что на каждую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполненное упражнение;
- знает, что занятия фитбол-гимнастикой укрепляет позвоночник;
- владеет знаниями о технике безопасности при выполнении занятий на фитбол-мяче.

### ***личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

### ***метапредметные результаты:***

#### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий на занятии;
- способность к мобилизации сил и энергии.
- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

#### *Познавательные:*

- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую, предлагать свои правила игры на основе знакомых игр.
  - слушать и понимать речь других;

#### *Коммуникативные:*

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

## **2.4. Формы аттестации/ контроля.**

**Формы аттестации:** не предусмотрена. После освоения детьми общеразвивающей программы документ не выдаётся.

### **Отслеживание результатов проводится :**

1. Наблюдение за каждым ребёнком индивидуально в течение заключительного периода;
2. Опрос каждого ребёнка во время выполнения упражнений.
3. Тестовые задания
4. Итоговые показательные выступления.

### **Оценочные материалы.**

При *оценке результатов учитывается происшедшее за время тренировочного периода возрастание показателей функции равновесия, силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса, гибкости.*

№	Наименование упражнения	Оценка
1	<p align="center"><b>определение гибкости</b></p> <p align="center"><b>Определение подвижности позвоночника вперёд</b></p> <p>Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев.</p>	<p>Ребёнок не дотянулся до нулевой отметки-неудовлетворительно. Ребёнок дотянулся до нулевой отметки- удовлетворительно. 5-10 см ниже – хорошо.</p>
2	<p align="center"><b>определение силовой выносливости мышц</b></p> <p align="center"><b>Силовая выносливость мышц спины</b></p> <p>Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения упражнения туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.</p>	<p>три минуты – отлично, две с половиной – хорошо, две – тройка, полторы – двойка, минута – единица..</p>
3	<p align="center"><b>Силовая выносливость мышц брюшного пресса</b></p> <p>Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.</p>	<p>три минуты – отлично, две с половиной – хорошо, две – тройка, полторы – двойка, минута – единица.</p>
4	<p align="center"><b>Определение равновесия</b></p> <p>А – в течение 10 сек. Ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30- секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу. В – ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки,</p>	<p>3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл – ребенок не может</p>

	<p>затем встать. С – ребенок должен преодолеть расстояние 5м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.</p>	<p>выполнить задание уже на втором движении; 0 балл – отказ от выполнения движения</p>
--	---	--

### 3. Условия реализации программы

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение.

Спортивный зал- площадь 63,3 кв. м.

Фитбол-мячи с ручками – 10 штук

Гимнастические палки – 10 штук

Индивидуальные коврики – 10 штук

Мячи разных размеров – 10 штук

Сигнальные конусы – 5 штук

музыкальный центр – 1 штук

#### 3.2 Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий средне - профессиональное образование или высшее по направленности в области соответствующей профилю общеобразовательной общеразвивающей программы, без предъявления требований к стажу работы.

#### 3.3. Методические материалы

##### *Рекомендуемые типы занятий*

*Традиционное занятие* носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и.т.д.)

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

*Игровое занятие* построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр.

*Сюжетно-игровое занятие* основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и.т.д.)

*Контрольно-проверочное занятие* направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

#### ***Способы дозировки физических упражнений***

- Длительность выполнения физических упражнений.
- Подбор самих упражнений и подвижных игр.
- Количество повторений, темп движения.
- Выбор исходных положений.

#### ***Методы обучения детей упражнениям с фитболами***

Методы	Приёмы
Наглядный метод	Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни. Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и.т.д.

Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.
--------------------	--

### *Методические рекомендации*

Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размера мяча. Фитбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на фитболе, с упором руками на полу, ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.

При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

#### **4. Список литературы.**

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Власенко Н.Э. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста, СПб.: Детство-Пресс, 2015

3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
4. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
6. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
7. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
8. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.- 1994.-№7.-С.8-11.
9. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
10. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с
11. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. –М.:АРКТИ, 2016
12. Сайкина Е.Г.,Кузьмина С.В. Фитбол – аэробика для детей дошкольного возраста «Танцы на мячах».СПб.:Детство-Пресс, 2015
13. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и



упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

14. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

15. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

