

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №17 города Белогорск»

Принята на заседании
педагогического совета
от «25» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ ДС №17
_____ Е.Г. Каштанова
«25» августа 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Малыши-крепыши»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов: 72 часа
Уровень программы: ознакомительный

Автор – составитель:
Прошунина
Екатерина Викторовна,
воспитатель

г. Белогорск , 2021г.

Содержание

1.Пояснительная записка _____	3
2.Учебный план _____	9
3.Содержание программы _____	11
4.Календарный учебный график _____	17
5.Условия реализации программы _____	21
6.Список литературы _____	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные правовые документы

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 08.09.2015 г. №613н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».
- Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».
- Положение МАОУ ЦДОД г. Белогорск «Об утверждении рабочих программ».

Актуальность

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новизна заключается в том, что фитбол – гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

Цель программы.

Содействие гармоничному развитию ребенка посредством повышения устойчивости детского организма к физическим нагрузкам

Задачи программы.

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

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

Краткая характеристика обучающихся – возрастные особенности, иные медико-психолого-педагогические характеристики

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевых тканей, что обуславливает возможность дальнейшего роста, но в то же время избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и пр., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета, может изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки. Медленно развиваются мелкие мышцы кисти, только к 6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячом, лепка из глины, рисование и т. д.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания. Артериальное давление ниже чем у взрослых. Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно-сосудистую систему; под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется и максимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности.

Объем и срок освоения программы – общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, продолжительность программы

Программа рассчитана на 1 год, 72 часа и направлена на работу с детьми от 5 до 6 лет, в группе 15 детей.

Форма обучения – очная,

2 занятия в неделю продолжительностью не более 25 минут.

Структура занятия

Деятельность подразделяются на 3 части: подготовительную, основную, заключительную.

В подготовительной части (3-5 мин.) происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки.

Основная часть занятия (10-20 мин.) - это пик нагрузки с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Заключительная часть (5 мин.) способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Все занятия желательно проводить под музыкальное сопровождение.

Способы определения результативности.

Оценка качества освоения детьми содержания программы носит индивидуальный, динамический характер. Ведущим методом является наблюдение. Два раза в учебном году (сентябрь, май)

Диагностика физической подготовленности

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физической подготовленности, в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу

Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич

Критерии оценки выполнения:

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 выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов - отказ от выполнения движения.

Ф.И. РЕБЕНКА	СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: 1 – ходьба; 2 – бег; 3 – прыжки; 4 – ползание, лазание; 5 – равновесие; 6 – катание, бросание, ловля, метание.

Н – начало курса; К – конец курса.

Оценка проходит на основе наблюдений педагога.

Предполагаемый результат:

Повышение эффективности физкультурно-оздоровительной деятельности и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Содержание	Количество часов			Формы контроля
			Теория	Практика	Всего	
1	Сентябрь	Представление о форме и физических свойствах футбола. Разучивание правильной посадки на футболе. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе. Формирование и закрепление навыка правильной осанки.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение
2	Октябрь	Формирование представлений о базовых положениях при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Ознакомление с приемами самостраховки.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение

		Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.				
3	Ноябрь	Формирование умения сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Развитие навыка самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка правильной осанки.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение
4	Декабрь	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Сохранение осанки при уменьшении площади опоры. Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки и элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение Показательные выступления
5	Январь	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение
6	Февраль	Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение

		Формирование навыка осознанного овладения движениями и развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Тренировка чувства равновесия и координации движения.				
7	Март	Обучение выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Укрепление мышечного корсета, формировать навык правильной осанки.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение
8	Апрель	Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навык правильной осанки. Тренировка чувства равновесия и координации движения.	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение
9	Май	Совершенствование навыка выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Совершенствование качества выполнения упражнений. Тренировка чувства	2	6	8	Беседа, опрос, наблюдение Показательные выступления

		равновесия и координации движения.				
ИТОГО			18	54	72	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Сентябрь Занятие 1 - 4

Задачи:

- дать представление о форме и физических свойствах фитбола;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми;
- вызвать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям

План

- Коммуникативная игра «Здравствуй!»
- Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»
- ОРУ с малым мячом (приложение 1)
- ОВД Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. Передача фитболов друг другу, броски фитбола
- Подвижная игра «Догони мяч», «Что я вижу» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Рефлексия

Занятие 5 - 8

Задачи:

- разучить правильную посадку на фитболе;
- ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План

- Коммуникативная игра «Здравствуй!»
- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед
- ОРУ с малым мячом (приложение 1)
- Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

- ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.
- П/и “Гусеница” (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

Октябрь **Занятие 9-10**

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов.
- ОВД
- 1. Упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (прижаты к полу и параллельны друг другу)
- 2. Упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса «Бабочка»
- П/и “Паровозик” (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 11-12

Задачи:

- закрепить правильную посадку на фитболе;
- развивать координацию движений, глазомер;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе (приложение)

- П/и «Необычный паровозик», «Докати мяч», «Гусеница», «Что я вижу?» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 13-14

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений в партере (сидя, в приседе);
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба. Бег.
 - ОРУ с гантелями (приложение 1)
 - ОВД
1. Упражнение «Птичка» выполняем из положения, стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.
 2. Упражнение выполняем из положения упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.
 3. Упражнение «Бабочка», «Елочка»
 - П/и «Догони мяч» (приложение 2)
 - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
 - Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
 - Рефлексия

Занятие 15-16

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений стоя у фитбола, сидя, в приседе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба. Бег.

- ОРУ (приложение 1)
- ОВД
- 1. Упражнения сидя на фитболе «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка»
- 2. Упражнение стоя у фитбола «Бег»
 - П/и «Бусинки»
 - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
 - Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
 - Рефлексия

Ноябрь

Занятие 17-18

Задачи:

- познакомить с базовыми положениями при выполнении упражнений из исходного положения лежа, стоя на коленях перед фитболом;
- развивать мелкую моторику;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба. Бег.
- ОВД
- 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.
- 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.
- 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.
 - П/и «Быстрый и ловкий» (приложение 2)
 - Пальчиковая гимнастика (приложение 4)
 - Рефлексия

Занятие 19-20

Задачи:

- закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности

План:

- Ритмический танец
 - ОВД
1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.
 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
- П/и "Паровозик" (приложение 2)
 - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (приложение 3)
 - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
 - Рефлексия

Занятие 21-22

Задачи:

- научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .
 - ОРУ (приложение 1)
 - ОВД
1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- П/и «Бусинки» (приложение 2)
 - Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
 - Самомассаж с проговариванием чистоговорок (приложение 6)
 - Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)

- Рефлексия

Занятие 23-24

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОРУ (приложение 1)
- ОВД
- 1. Упражнения «Веточка», «Качели», «Лисичка»
- 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
- 3. Дыхательная гимнастика «Ушки» (приложение 3)
 - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
 - Рефлексия

Декабрь Занятие 25-27

Задачи:

- закреплять навык сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе;
- развивать чувство равновесия, координацию движения, быстроту реакции;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОРУ без предметов (приложение 1)

- ОВД Упражнения «Бег» «Аист», «Гусеница», «Змея», «Лягушка», «Носорог»
- П/и «Пингвины на льдинах» (приложение 2)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Упражнение на релаксацию «Цветок» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 28-30

Задачи:

- развивать быстроту реакции, ловкость, чувство равновесия, координацию движения;
- вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка: игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- Эстафеты и п/и с фитболами (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание» (приложение 3)
- Самомассаж «Ежик» (приложение 6)
- Рефлексия

Занятие 31-32

Задачи:

- обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранению осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОВД

1. Упражнение, сидя на фитболе:

- а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

2. Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

- П/и «Зайцы и волк» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
- Рефлексия

Январь **Занятие 33-36**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений
- воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

План:

- Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
- ОВД

Упражнения «Веточка», «Пчелка», «Птица», «Лисичка». Сохранить правильную осанку и удержать равновесие в разных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

- П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
- Рефлексия

Занятие 37-40

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка, игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)
 - ОВД
1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
 2. Исходное положение - лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
 3. И.п. - лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
 - П\и «Бездомный заяц», «Цапля и лягушки» (приложение 2)
 - Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
 - Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лягушата» (приложение 6)
 - Рефлексия

Февраль **Занятие 41-42**

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.
- ОРУ без предметов сидя на фитболе
- П\и «Бездомный заяц», «Быстрая гусеница», «Дракон кусает хвост», эстафета с фитболами (приложение 2)

- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Рукавицы» (приложение 6)
- Кинезиологические упражнения (приложение 7)
- Рефлексия

Занятие 43-44

Задачи:

- научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

План:

- Разминка Ходьба, бег.
 - ОРУ на фитболе
 - ОВД
1. И.п. - 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; сидя на полу, спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.
- П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
 - Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно» (приложение 3)
 - Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
 - Рефлексия

Занятие 45-46

Задачи:

- закреплять упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры;
- развивать ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)

- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

Занятие 47-48

Задачи:

- научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- ОРУ с мячом (приложение 1)
- ОВД

Упражнение 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки.

Упражнение 2 И.п. - стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.

Упражнение 3 И.п. - лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток.

- П/и « Найди свой мяч» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика «Ветер» (приложение 3)
- Самомассаж «Этот шарик не простой» (приложение 6)
- Рефлексия

Март Занятие 49-50

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
- ОРУ с мячом (приложение 1)

- ОВД Упражнение «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
- Рефлексия

Занятие 51-52

Задачи:

- закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения;
- содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;
- побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений

План:

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки..
- ОРУ с мячом (приложение 1)
- ОВД Упражнение «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка» (приложение 3)
- П\и «Пингвины на льдине», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Обезьянка» (приложение 6)
- Итог занятия

Занятие 53-54

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- поддерживать интерес к двигательной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД П\и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик» 2 команды, «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 4)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

Занятие 55

Задачи:

- совершенствовать качество выполнения упражнений с фитболами;
- укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки;
- формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

- Ритмический танец с султанчиками
- ОВД Упражнение «Веточка», «Птичка», «Бабочка», «Елочка» «Змея», «Качели» «Рыбка», «Улитка», «Кошечка», «Лягушка»
- П/и «Гонка мячей» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Лиса» (приложение 6)
- Рефлексия

Занятие 56

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия координацию движения;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Ритмический танец
- П/и Эстафета на фитболе, «Пингвины на льдине», «Паровозик» 2 команды (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

Апрель Занятие 57-60

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение комплекса упражнений «Настоящая красавица» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.
- ОВД Комплекс с фитболами «Настоящая красавица» (приложение 8)
- П\и «Утки и охотник», «Стоп, хлоп, раз» (приложение 2)
- Самомассаж с проговариванием чистоговорок «Ежик» (приложение 6)
- Упражнение на релаксацию «Земля» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 61 - 64

Задачи:

- обучать и совершенствовать выполнение музыкально ритмического комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
- тренировать чувство равновесия и координацию движения
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Буратино»
- П\и «Цапля и лягушки» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

Май

Занятие 65-68

Задачи:

- развивать силу, ловкость, быстроту реакции, чувство равновесия и координацию движения, выносливость;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- вызывать интерес к занятиям с фитболами, эмоционально-положительное отношение к занятиям;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности

План:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОРУ на фитболе (приложение 1)

- П/и Эстафеты на фитболе
- Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» (приложение 3)
- Упражнение на релаксацию «Вибрация» (приложение 4)
- Рефлексия

Занятие 69-72

Задачи:

- обучение и совершенствование выполнения музыкально – ритмического комплекса упражнений на фитболах «Веселые путешественники» в едином для всей группы темпе;
- совершенствовать навык ходьбы и бега;
- способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений;
- развивать чувство ритма, артикуляционную и мелкую моторику

План:

- Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.
- ОВД музыкально - ритмический комплекс «Веселые путешественники»
- П/и «Дракон кусает хвост» (приложение 2)
- Дыхательная гимнастика (приложение 3)
- Пальчиковая гимнастика (приложение 5)
- Рефлексия

3. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Учебно - методическое обеспечение программы

Формы совместной деятельности:

- Совместная деятельность (групповая, подгрупповая)
- Индивидуальная работа

Формы работы с родителями:

- Индивидуальные консультации
- Информация в родительском уголке
- Свободное посещение

2. Учебно-информационное обеспечение программы

Видеофильмы по жанрам искусства и их истории

3. Материально-техническое обеспечение программы

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

диски, кассеты с музыкой, физинвентарь (кегли, мячи, гимнастические палки, гимнастическая скамейка и т.д.).

4. ЛИТЕРАТУРА

1. Алямовская, В. Г. Как воспитать здорового ребенка / В. Г. Алямовская. – М., 1993. – 74 с.
2. Вавилова, Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1986. – 110 с.
3. Веселовская, С. В. Фитбол тренинг / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 56 с.
4. Воробьева, Т. А. Мяч и речь / Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук. – СПб.: КАРО, 2003. – 91 с.
5. Горботенко, О. Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно – досуговые мероприятия / сост. О. Ф. Горботенко, Т. А. Кардаильская, Г. П. Попова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 159 с.
6. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь / Сост. Виноградова Н. А. и др. – М.: Айрис-пресс, 2005. – 400 с.
7. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ: пособие для воспитателей / Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 32 с.
8. Картушина, М. Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития/ Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208 с.
9. Колодницкий, Г. А. Ритмические упражнения, хореография игры: методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – М.: Дрофа, 2004. – 105 с.
10. Кузнецова, М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий: учебное пособие для воспитателей / М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. – 96 с.
11. Лагутин Л. Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении / Л. Б. Лагутин // Теория и практика физической культуры. – 1994. - №7. – С. 8 – 11.
12. Осокина, Т. И. Физическая культура в детском саду: учебное пособие/ Т. И. Осокина. М.: Просвещение, – 1986 – 304 с.
13. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры: учебное пособие / сост. О. М. Литвинова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 238 с.
14. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учебное пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 173с
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического

воспитания дошкольных учреждений / под ред. С. О. Филипповой. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007. – 416 с.

16. Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009. – 157 с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Лопухина, И. С. Речь, ритм, движение/И. С. Лопухина. – СПб.: Дельта, 1997. – 123 с
2. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие / Т. С. Овчинникова. – СПб.: Речь. – 2009. – 176 с.
3. Шарманова, С. Б. Спортивная наука – детям. Формирование правильной осанки в процессе физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста / С. Б. Шарманова, А. И. Федоров. – Челябинск: Урал ГАФК, 1999. – 203 с.

5. КАЛЕНАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30	15:30	Беседа +практика	8	«Мой веселый звонкий мяч»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
2	октябрь	5, 7	15:30	Беседа +практика	2	«Бабочка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
3	октябрь	12, 14	15:30	Беседа +практика	2	«Паровозик»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4	октябрь	19, 21	15:30	Беседа +практика	2	«Птичка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
5	октябрь	26, 28	15:30	Беседа +практика	2	«Елочка»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6	ноябрь	2, 9	15:30	Беседа +практика	1	«Быстрый и ловкий»	Физкультурный зал	Беседа, опрос, наблюдение

7	ноябрь	11, 16	15:30	Беседа +практик а	1	«Ритмика»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
8	ноябрь	18, 23, 25, 30	15:30	Беседа +практик а	4	«Прямая спина»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
9	декабрь	2, 7	15:30	Беседа +практик а	2	«Веточка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
10	декабрь	9, 14	15:30	Беседа +практик а	2	«Аэробика для малышей»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
11	декабрь	16, 21	15:30	Беседа +практик а	2	«Змея»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
12	декабрь	23, 28	15:30	Беседа +практик а	2	«Зайцы и волк»	Физкульту рный зал	Показат ельные выступ ления
13	январь	11, 13, 18, 20	15:30	Беседа +практик а	4	«Птица»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
14	январь	18, 20, 25, 27	15:30	Беседа +практик а	4	«Лисы и пчелы»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
15	февраль	1, 3	15:30	Беседа +практик а	2	«Упражнения сидя на фитболе»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
16	февраль	8, 10, 15	15:30	Беседа +практик а	3	«Ритмика»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
17	февраль	17, 24, 26	15:30	Беседа +практик а	3	«Упражнения с мячами»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
18	март	1, 3	15:30	Беседа +практик а	2	«Рыбка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение
19	март	10, 15	15:30	Беседа +практик а	2	«Качели»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю дение

								ение
20	март	17, 22	15:30	Беседа +практик а	2	«Лисичка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
21	март	24, 29	15:30	Беседа +практик а	2	«Улитка»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
22	апрель	5, 7, 12, 14	15:30	Беседа +практик а	4	«Настоящая красавица»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
23	апрель	19, 21 ,26, 26	15:30	Беседа +практик а	1	«Буратино»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
24	май	3, 5, 10, 12	15:30	Беседа +практик а	1	«Эстафеты»	Физкульту рный зал	Беседа, опрос, наблю ение
25	май	17, 19, 24, 26	15:30	Беседа +практик а	1	«Веселые путешественн ики»	Физкульту рный зал	Показат ельные выступ ления