

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Золушка»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ»

**Содержание рабочей программы муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Золушка»**

№п/п	Содержание	Страницы
1.	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка	
1.2	Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	
1.3	Методика проведения	
2.	Содержательный раздел	
2.1	Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка	
2.2	Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.	
2.3	Календарно-тематическое планирование	
3.	Организационный раздел	
3.1	Организация развивающей предметно-пространственной среды	
3.2	Кадровые условия	
3.3	Материально-техническое обеспечение	
3.4	Диагностика уровня развития	
	Список литературы	
	Приложение	

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДООУ. 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.

1.2 Основные цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Цель программы: укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи программы:

1. Оздоровительные:

- а. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- б. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- в. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

2. Образовательные - развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

3. Воспитательные - 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. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы МДОУ д/с «Золушка» рассчитана на 2 года. Возраст детей от 3 лет (2 младшая группа) до 5 лет (средняя группа).

1.3 Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и

психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Описание образовательной деятельности.

Занятия с фитболами начинаются со второй младшей группы. С младшего возраста, нужно познакомить детей с фитболом, дать представление о форме, физических свойствах мяча с помощью игровых упражнений. Использование фитболов начинать с помощью сказки. Например: фитбол это «колобок». Дети слушают сказку и выполняют движения. Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем.

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин. Количество занятий два раза в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом 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 сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

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

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

2-е занятие: Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса. Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие: Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений. Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие: Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

2.2 Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Содержание упражнений 2 младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> - «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: <ul style="list-style-type: none"> а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой

		ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>-«Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-«Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания «и.п.: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.;</p> <p>-«Горка» и.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>-«Шагаем по фитболу» и.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.;</p> <p>- «Подними фитбол» и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- и.п.: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «Передача» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>- «Перекат» и.п.: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат</p>

		в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см.Приложение)
--	--	---

Содержание упражнений средней группы.

Основные задачи:

- Научить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями и подпрыгиванием на фитболах.

- Разучить подвижные игры с фитболами и на фитболах.

Рекомендуемые упражнения и игры:

- «Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;

- «Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.


- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;

Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - и.п: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - и.п: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - и.п: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
-------------------------------	---	--

Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к
------------------------------	---	---

		<p>выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
<p>Март Апрель Май</p>	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;</p> <p>-«Переход» 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;</p> <p>-«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» 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;</p> <p>- «Кит» и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» 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;</p> <p>- «Наклоны» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>-Подвижные игры. (см.Приложение)</p>

3.5 Календарно-тематическое планирование.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
<p>Сентябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба стайкой за инструктором • Ходьба парами в стайке за инструктором • Ходьба врасыпную по залу <p>Бег</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обычный бег • Бег парами в стайке за инструктором • Бег врасыпную по залу <p>ОРУ</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу (положение: стоя, на коленях, сидя), броски фитбола; <div style="text-align: center;">  </div> <p><u>АИСТ</u></p> <p>Белый аист не устанет На одной ноге стоять, Но когда весна настанет, Он захочет полетать. Крылья-паруса расправит, Улетит под небеса, Все его за это хвалят, Вот такие чудеса.</p>



Исходное положение

Стоя на правой ноге, левую согнуть в коленном суставе и приподнять, стопу левой

ноги прижать к голени правой, мяч в опущенных руках.

На первые две строчки медленно поднимать мяч над головой, сохраняя равновесие. На третью строчку потянуться вверх и приподняться на носках, на последнюю строчку вернуться в исходное положение. Выполняется медленно поочередно на каждой ноге.

Терапевтический эффект

Упражнение тренирует чувство равновесия, развивает координацию движений, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы нижних конечностей.



БАБОЧКА

Бабочка летает

Летом на ветру

Бабочка играет

С солнышком в саду.

За бабочкой капризной

Мне не уследить,

Крыльев жест волшебный

Мне не повторить.

		<p>Исходное положение</p> <p>Сидя на мяче, руки, согнутые в локтевых суставах, поднять вертикально вверх — «крылья».</p> <p>Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь ладонями друг друга. В первой строфе хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе — на каждый слог (16 раз).</p> <p>Терапевтический эффект</p> <p>Упражнение развивает силу грудных мышц, тренирует навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
<p>Декабрь</p> <p>Январь</p> <p>Февраль</p>	<p>Обучить правильной посадке на фитболе.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне друг за другом по зрительной ориентации • Бег в колонне друг за другом по зрительной ориентации • Ходьба врассыпную • Бег врассыпную • Ходьба в колонне • Бег в колонне друг за другом с ускорением и замедлением <p>ОРУ</p> <p>- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);</p> <p>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p>

ОВД



ВЕТОЧКА

Веточка пушистая,
Пышный куст сирени.
До чего душистая,
Что ломать не смеем.
Веточка нарядная
На ветру качалась,
Песенка веселая
Пелась, не кончалась.

Исходное положение

Сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки опущены вниз.

Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции.

Терапевтический эффект

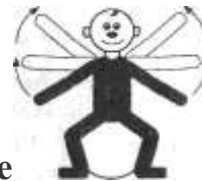
Упражнение на боковые мышцы туловища.



ЕЛОЧКА

Маленькая елочка

Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели



Исходное положение

Сидя на мяче, напряженные руки в стороны — «елочка».

В первом куплете — выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку — в стороны — вниз;
- на вторую — в стороны;
- на третью — в стороны — вверх;
- на четвертую — вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища (скручивание позвоночника) начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в исходное положение.

Терапевтический эффект

Упражнение увеличивает подвижность в грудопоясничном отделе позвоночника, укрепляет косые мышцы живота. Руки необходимо удерживать в изометрическом

		<p>напряжении в первом куплете и</p> <p>дать ребенку возможность почувствовать противоположные ощущения, когда руки опускаются без напряжения во втором куплете.</p> <ul style="list-style-type: none"> • игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба в колонне парами с высоким подниманием колена Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную • Ходьба парами с высоким подниманием колена и взмахом рук Бег в колонне парами, чередование с бегом врас-сыпную
Апрель		<p>ОРУ</p> <p>-«Руки в стороны» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;</p> <p>-« Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«Приседания» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>- «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p>
Май		

-«Шагаем по футболу» *и.п.*: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

- «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.*;

- «Подними фитбол» *и.п.*: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;

- *и.п.*: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;

- «Передача» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;

- «Перекат» *и.п.*: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

- «Полет» *и.п.*: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

ОВД

БЕГ

Я бегу, бью по мячу,

Футболистом быть хочу, —

Больше всех голов забить,

Как Пеле — великим быть

Исходное положение



Стоя, мяч в опущенных руках.

Бег на месте на носках с захлестыванием голени. Мяч отбивать поочередно то правой, то левой рукой (двумя руками).

Терапевтический эффект

Упражнение совершенствует навык бега и тренирует координацию

движений. При выполнении упражнения многим детям будет непосильно совмещать отбивание и бег. В этом случае полезно выучить упражнение поэлементно: сначала отбивание в ритм с музыкой, затем ритмичный бег и только после этого выполнить упражнение целиком



ЗАЙЧИК

Скачет зайчик на опушке,

Он живой, а не игрушка,

Дайте зайке лист капустный,

Самый лакомый и вкусный.



Исходное положение

Стоя, мяч перед собой в руках.

Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. В усложненном варианте ребенок сначала прыгает 4 раза вперед, затем 4 раза назад, затем прыжки с поворотом на 90

		<p>градусов.</p> <p>Терапевтический эффект</p> <p>Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений.</p>
--	--	--

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Организация развивающей предметно-пространственной среды

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

3.2 Кадровые условия

Педагоги дополнительного образования, имеющие среднее профессиональное или высшее профессиональное образование и специальную подготовку в области физической культуры.

3.3. Материально- техническое обеспечение.

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка по размеру в зависимости от роста - 10 шт. + 1 большой для педагога;

- инвентарь для ОРУ и ПИ на фитболах (средние мячи — 10 шт., гимнастические палки — 10 шт, кубики — 10 шт.), флешки, мультимедийная установка;
- Рабочая программа «Фитбол-гимнастика в детском саду»;
- Журнал факультативных занятий;
- График дополнительных занятий.

3.4 Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы во второй младшей группе.

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

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

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

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

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

Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. -СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. <http://pgsha.ru:8008/books/metod>
10. http://info.sport48.ru/sites/default/files/documents/fitbol-gimnastika_.pdf
11. <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-metodika-zanyatiy-fitbolgimnastikoy-3130892.html>

Приложение 1

Игры с футболами для детей младшего дошкольного возраста.

1. «Догони мяч» в исходных положениях сидя на коленях, стоя прокатывать мяч вперед на «Раз, два, три», бежать за мячом когда все дети прокатят мяч.
2. «Попади мячом в цель» прокатывать или бросать мяч в горизонтальную цель.
3. «Докати мяч» катить мяч до цели ногами или руками.
4. «Толкай ладонями» - толкать мяч в исходном положении стоя, стоя на коленях, стоя на четвереньках.
5. «Толкай развернутой ступней» толкать мяч вперед ногой.
6. «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы» собраться в круг.
7. «Сбор урожая». Все участники сидят на футболах. Водящий-«Садовник» ловит детей –«Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на футболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Игры с футболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. «Пятнашки сидя» - сидя на футболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.
2. «Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая футбол руками.
3. «Пятнашки мячом» - водящий с футболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.
4. «Третий лишний» - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.
5. «Тоннель» - игроки делятся на пары, сидя на футболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.
6. «Бой петухов» - два играющих сидят на футболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

Упражнения на фитболе.

1. «Веточка» Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. «Качели» Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. «Лягушка» Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. «Собачка виляет хвостиком» Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча

5. «Кругосветное путешествие» Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. «Ножки танцуют» Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение «бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.