Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №60 комбинированного вида»
(МДОУ «Д/с№60»)

ПРИНЯТО
Педагогическом совете
Протокол №1
(От « 31» августа 2023г.)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-12/136
« 31» августа 2023г

Дополнительная общеобразовательная программа

«Задорный фитбол»

Социально-педагогическая направленность

Возраст воспитанников: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Составил:
Жасинене Наталья Александровна
воспитатель

Ухта
2023

Содержание:

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	4
3	Календарно – тематический планирование	5
4	Календарно-учебный график	8
5	Содержание упражнений	8
6	Уровни освоения программы	9
7	Комплекс организационно-педагогических условий	9
8	Список литературы	10
9	Приложения	10

1.Пояснительная записка.

Направленность

Дополнительная общеразвивающая программа «Задорный фитбол» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Актуальность программы

В настоящее время перед МДОУ 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 тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение 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 МДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Таким образом, благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Предполагаемая дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, которая является важным направлением в физическом развитии подрастающего поколения.

Отличительные особенности программы

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

Для создания рабочей программы «Задорный фитбол» использовалась:

«Программа по фитбол-аэробике «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В.)

Методическая разработка А.А. Потапчук «как сформировать правильную осанку».

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная часть, основная и заключительная.

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

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу - мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

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

Формы организации образовательного процесса.
Формы проведения занятий: обучение по программе «Фитбол - гимнастика» проводится в форме:
- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, развлечение;
- открытое занятие
Формы организации деятельности воспитанников на занятии:
-групповая;
- индивидуально–групповая;
Адресат программы
Программа предназначена для воспитанников детей, в том числе и с ОВЗ (со справкой по медицинским показателям)
Объем, формы, режим, срок освоения программы: групповое традиционное занятия, 1 раз в неделю, 25 минут в течении 8 месяцев, 30 недель с 3 октября 2023 по 21 мая 2024 год.
Цель программы.
Укрепление здоровья детей 5-6 лет через укрепления мышц и развитие координации движений, расширение знаний о возможностях быть здоровым.
Задачи программы.
1. Продолжать 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.
5.Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
6. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

2.Учебный план для детей 5-6 лет

№	Наименование разделов, тем	Количество часов
1	«Ходьба», «Бег»	1
2	«Змея»	1
3	«Горка»	1
4	«Рыбка»	1
5	«Лошадка»	1
6	«Лягушка»	1
7	«Бабочка»	1
8	«Книга»	1
9	«Гусеница»	1
10	«Ящерица»	1
11	«Муравей»	1
12	«Пчелка»	1
13	«Елочка»	1
14	«Паучок»	1
15	«Маятник»	1
16	«Орешек»	1
17	«Качели»	1
18	«Стрекоза»	1

19	«Медвежонок»	1
20	«Носорог»	1
21	«Удав»	1
22	«Зайчик»	1
23	« Кошечка»	1
24	«Кошечка злится».	1
25	«Черепаха».	1
26	«Начать подготовку к итоговому мероприятию	1
27	Движения танца.	1
28	Движения танца.	1
29	День подвижных игр на фитбольных мячах.	1
30	Итоговое занятие	1

3.Календарно-тематическое планирование

№	Темы занятий Основные задачи	Материалы и оборудование	Количество часов	Дата проведения	Дата проведения (факт)
1	Подготовительное. Учить основным исходным положениям на фитболах; развивать силу грудных мышц; совершенствовать навык бега; воспитывать уверенность в своих силах.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	03.10. 2023	
2	«Змея». Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	10.10. 2023	
3	«Горка». Учить расслаблять мышцы, развивать опорно-двигательный аппарат; продолжать обучать правильному дыханию; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	17.10. 2023	
4	«Рыбка». Продолжать обучать детей исходным положениям на фитболах, выполнять несложные упражнения; развивать подвижность в плечевых суставах; формировать навык правильной осанки; воспитывать организованность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	24.10. 2023	
5	«Лошадка». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять; закреплять технику выученных упражнений; развивать ритмический слух; воспитать доброту, заботу о ближнем.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	31.10. 2023	
6	«Лягушка». Учить самостоятельно менять движения со сменой тембровой окраски музыки; развивать музыкально-двигательную память; формировать правильное положение стопы; воспитывать доброе отношение друг к другу;	Фитбол, магнитофон	25 мин.	07.11. 2023	
7	«Бабочка». Продолжать учить выполнять движения вместе под музыку; развивать подвижность позвоночника во всех отделах; формировать правильную осанку; воспитывать интерес и желание заниматься.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	14.11. 2023	

8	«Книга». Продолжать обучать детей правильной посадке на мяче; укреплять мышцы спины; развивать ритмичность выполнения движений; формировать координацию движений; воспитывать активность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	21.11. 2023	
9	«Гусеница». Обучать новому ритмическому комплексу; укреплять гибкость в плечевых суставах; развивать силу грудных мышц; формировать навык правильной осанки; воспитывать самостоятельность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	28.11. 2023	
10	«Ящерица». Продолжать обучать правильному дыханию; учить самостоятельно менять движения на слух; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений; развивать ритмичность выполнения движений; воспитывать взаимопомощь , дружбу и доверие.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	05.12 2023	
11	«Муравей». Продолжать обучать выполнению движений ритмично; развивать умение согласовывать действия с движениями других играющих; формировать творческую активность; воспитывать уверенность в своих силах.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	12.12. 2023	
12	«Пчелка». Повторение правильной посадки на фитболе; повторение и закрепление правильного дыхания; развивать музыкально- двигательную память; формировать навык правильной осанки; воспитывать доброе отношение друг к другу.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	19.12. 2023	
13	«Елочка». Учить новым исходным положениям на фитболе; закреплять правила подвижных игр; формировать координацию движений; развивать чувство ритма и пространства; воспитывать выдержку и волю.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	26.12. 2023	
14	«Паучок». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать равновесие; формировать навык правильной осанки; воспитывать решительность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	16.01. 2024	
15	«Маятник». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять ; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений ; развивать чувство ритма; укреплять мышцы нижних конечностей; воспитывать умение действовать в коллективе.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	28.01. 2024	-
16	«Орешек». Продолжать обучать правильному дыханию; укреплять косые мышцы живота; развивать подвижность в тазобедренном суставе; формировать правильное положение стоп; Воспитывать активность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	30.01. 2024	
17	«Качели». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать мышцы плечевого пояса; укреплять внутренний продольный свод стоп; формировать навык правильной осанки; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	06.02. 2024	
18	«Стрекоза». Учить новым исходным положениям на фитболах; закреплять правила подвижных игр; развивать координацию движений; формировать равновесие; воспитывать организованность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	13.02. 2024	

19	«Медвежонок» Продолжать обучать правильному дыханию; закреплять подвижность в суставах нижних конечностей; Формировать правильное положение стоп; воспитывать решительность.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	20.02. 2024	
20	«Носорог». Обучать новому ритмическому комплексу; развивать подвижность в суставах нижних конечностей; укреплять мышцы задней поверхности бедер; формировать равновесие; воспитывать терпение.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	27.02. 2024	
21	«Удав». Продолжать учить выполнять движения вместе, под музыку; активизировать слуховое внимание детей; формировать навык правильной осанки; воспитывать интерес и желание заниматься.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	12.03. 2024	
22	«Зайчик». Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	19.03. 2024	
23	«Кошечка». Активизировать слуховое внимание; закреплять правильное выполнение знакомых упражнений; повторять ранее выученные музыкально-ритмические комплексы; формировать навык правильной осанки и равновесия; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	26.03 2024	
24	«Кошечка злится». Активизировать слуховое внимание; закреплять правильное выполнение знакомых упражнений; повторять ранее выученные музыкально-ритмические комплексы; формировать навык правильной осанки и равновесия; воспитывать положительные эмоции.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	02.04. 2024	
25	«Черепаха». Учить определять название упражнения на слух и самостоятельно его выполнять ; закреплять технику выполнения ранее выученных упражнений ; развивать чувство ритма; укреплять мышцы нижних конечностей; воспитывать умение действовать в коллективе.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	09.04 2024	
26	Начать подготовку к итоговому мероприятию. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	15.04. 2024	
27	Начать подготовку к итоговому мероприятию. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	23.04. 2024	
28	Соединять раннее разученные движения в танец. Повторять ранее выученные движения; создавать положительно-эмоциональный настрой; Развивать внимание, память, воображение; продолжать укреплять мышцы брюшного пресса.	Фитбол, магнитофон	25 мин.	30.04. .2024	

29	Репетиция к итоговому мероприятию.Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом положении при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	Фитбол, магнитофон	25 мин.	14.05. 2024	
30	Итоговое мероприятие. Закрепить полученные знания, умения, навыки при базовом положении при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)	Фитбол, магнитофон	25 мин.	21.05. 2024	

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого 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.

4.Календарный учебный график

Дата начала учебного года	Дата окончания учебного года	Количество учебных недель	Продолжительность каникул	Сроки контрольных процедур
03.10 2023	21.05.2024	30	-	-фотоотчет на странице кружка «Задорный фитбол» на официальном сайте Учреждения ежеквартально -фотоотчет за год и презентация на родительском собрании, педагогическом совете.(апрель-май) -открытые занятия (май)

5.Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Ноги выше» и.п:. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в старто¬вом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - и.п: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стар¬товом положении. Поочередно поднимать ноги до горизон¬тали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - 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 выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	- «Покачиваемся» и.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять мед¬ленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки; - и.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; - «Перекат» и.п: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх; - и.п: то же. Выполнять одновременно обе руки.
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе - «Качаемся»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;	«Качаемся»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; - 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.

6.Уровни освоения программы

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

7.Комплекс организационно-педагогических условий

Занятия организуются в физкультурном зале.

Материалы :

- фитбольные мячи по росту и возрасту детей
- магнитофон с дисками и записями музыкальных произведений

Форма контроля

-фотоотчет на официальном сайте Учреждения

ежеквартально

-фотоотчет за год и презентация на родительском собрании, педагогичеком совете.(апрель-май)
-открытые занятия (апрель)
Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:
физкультурный зал,
приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
составить график занятий совместной деятельности;
совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

8. 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.

Приложения

Приложение№1.

Примерные дыхательные упражнения

- Дышите тихо, спокойно и плавно

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- Подышите одной ноздрёй

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- “Воздушный шар”

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- “Воздушный шар” в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распирание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- “Воздушный шар” поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- “Ветер

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- “Радуга, обними меня”

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- “Дышим тихо, спокойно и плавно”. Повторить 3-5 раз упражнение

Приложение№2.Подвижные игры с фитболом.

- “Паровозик”

Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

- “Гусеница”

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

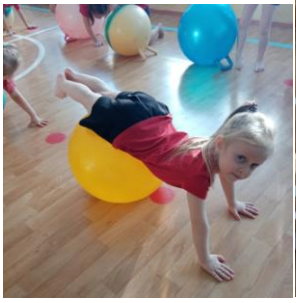
- “Быстрый и ловкий”

Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель)

Приложение№3 Игры с фитболами

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 фитболах. Водящий-«Садовник» ловит детей – «Собирает яблоки», задевая их рукой. Пойманные дети садятся на скамейку.
8. «Лохматый пес». Все подобного типа игры проходят сидя на фитболе.
9. «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.
10. «Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.

Приложение№4

Танец «Веснушки» на развлечении к Дню Защитника Отечества.

Упражнение«Медвеженок»