

Управление образования Киселевского городского округа
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Киселевского городского округа
детский сад №58 комбинированного вида

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
детского сада 58

«01» 06 2022 г.

Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий детским садом 58

Колдоякова В.В.

«01» 06 2022 г.

Введена в действие

Приказом № 19



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»
(Инклюзивная)**

Стартовый уровень

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:

**Долматова Галина Сергеевна,
воспитатель**

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Учебно-тематический план и содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	11
2.1. Календарный учебный график.....	11
2.2. Условия реализации программы.....	11
2.3. Формы контроля.....	13
2.4. Оценочные материалы.....	14
2.5. Методические материалы.....	14
2.6. Список литературы.....	14
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	17
Приложение 1.....	17
Приложение 2.....	21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» физкультурно-спортивной *направленности* реализуется на платной основе за счёт средств родителей (законных представителей) учащихся.

Содержание программы ориентировано на социализацию детей с ОВЗ (ТНР) в среде здоровых сверстников.

Нормативно-правовое обоснование. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- изменения в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 273-ФЗ в части определения содержания воспитания в образовательном процессе с 1.09.2020;
- Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации / Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.04.2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740), Распоряжение администрации Киселевского городского округа №191-р от 22.04.19 «Об утверждении Положения о персонифицированном дополнительном образовании в Киселевском городском округе и др.).
- Муниципальное «Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» (утв. УО 30.04.2021 г.);
- Устав Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Киселёвского городского округа детского сада №58 комбинированного вида;

Предметные области программы: физическое развитие.

Актуальность программы. Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Актуальность фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ среди другого физкультурного инвентаря. Особенно такой вид гимнастики как фитбол, который необходим также и детям с ОВЗ. Являясь средством оздоровительно – коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно–двигательный и связочно–мышечный аппарат.

Новизна программы заключается в использовании нового оборудования – фитбол-мячей – в физкультурно-оздоровительной работе с дошкольниками, в том числе и с детьми с ОВЗ.

Отличительные особенности программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол гимнастика» - *модифицированная*. Разработана на основе парциальной программы «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьмина (г. Москва, 2010 г.).

Новый подход к содержанию физкультурных занятий с использованием фитбол-мячей способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников и, в том числе и ребёнок с ОВЗ. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

В данной программе использованы игровые методики для занятий фитбол - гимнастикой, что способствует более быстрому запоминанию движений и помогает решить проблему концентрации внимания у дошкольников. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений и ритмичной, эмоциональной музыки, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Уровень усвоения программы – стартовый.

Адресат программы: обучающиеся старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет), в том числе и дети с ОВЗ.

В этом возрасте дети имеют более координированные движения, которые подконтрольны сознанию и могут регулироваться и подчиняться собственному волевому приказу. Дети становятся, более настойчивы в преодолении трудностей и могут многократно повторять упражнения, работать в коллективе, выполнять все команды, данные педагогом, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений, а также больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

Наполняемость групп и особенности набора учащихся. Состав группы не постоянный. Количество детей в группе до 10 человек, в том числе детей с ОВЗ (ТНР) – не более 5 человек.

Комплектование состава группы осуществляется в свободной форме по желанию учащегося на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и медицинской справки. Специальных требований к знаниям и умениям детей при зачислении на программу не предъявляется.

Объем и срок освоения программы. Продолжительность обучения - 1 год. Общая продолжительность программы – 36 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в неделю – 1 час. Продолжительность одного академического часа - 30 мин. Перерыв между учебными занятиями групп не менее 10 минут.

Форма обучения – очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в условиях дошкольного учреждения. Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся, в том числе и детей с ОВЗ (ТНР).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеозанятий, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеозанятий могут отправляться учащимся по электронной почте. При необходимости педагогом проводятся индивидуальные консультации с учащимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам

занятия в группе WhatsApp или на электронную почту педагога (по согласованию).

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся, в том числе и ребят с ОВЗ, на **занятия** физической культурой через игру и применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических качеств и укрепление здоровья старших дошкольников с помощью фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

Образовательные:

- расширить знания детей о фитбол-гимнастике;
- обучать детей двигательным действиям с мячом;
- учить детей двигаться под музыку самостоятельно (импровизировать);
- познакомить детей с танцевальными движениями различных направлений;
- создавать условия для формирования знаний детей о влиянии занятий фитбол –гимнастики на организм, о здоровом образе жизни, о правилах техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- формировать у детей навык правильной осанки;
- развивать у детей координационные способности, функции равновесия, вестибулярную устойчивость;
- развивать у детей мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые способности;
- содействовать развитию у детей чувства ритма, памяти, внимания, воображения, эмоционального самовыражения, раскрепощенности, творчества в движениях.

Воспитательные:

- воспитывать у детей целенаправленную двигательную активность;
- формировать мотивацию детей к занятиям с физическими упражнениями;
- содействовать формированию коммуникативных умений детей (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи).

1.3. Учебно-тематический план и содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Вводное занятие «Путешествие в мир фитбола»		2	1	1	Педагогическое наблюдение
Раздел 1 «Фитбол-гимнастика»		9	3	6	Игра-соревнование
1.1	«Мой веселый, большой мяч»	4	1	3	
1.2	«Школа мяча»	5	2	3	
Раздел 2 «Фитбол-ритмика»		8	2	6	Игра
2.1.	«Танцы на мячах»	4	1	3	
2.2	«Весёлый танцор»	4	1	3	
Раздел 3 «Фитбол-атлетика»		4	-	3	Спортивная эстафета
3.1	«Силачи»	4	-	4	
Раздел 4 «Фитбол»		10	2	8	Игровые упражнения
4.1	«Вместе весело шагать»	5	1	4	
4.2	«Звезда фитбола»	5	-	5	
Раздел 5 «Королевство волшебных мячей»		2	1	1	Квест-игра
5.1	«По тропинке здоровья»	1	-	2	
Итоговое занятие «Мы звездочки фитбола»		1	-	1	Музыкально - спортивный праздник
Итого:		36	7	29	

Содержание программы

Вводное занятие «Путешествие в мир фитбола» (2 часа)

Теория. Фитбол: польза, основные понятия. Правила безопасности и поведения на занятиях. Правила игры и выполнения упражнений. Знакомство и сплочение.

Практика. Упражнения «Колобок», «Змейка», «Футбол», «Неваляшка». Игры «Здравствуйте!», «Будем дружить».

Форма контроля. Педагогическое наблюдение.

Раздел 1. «Фитбол-гимнастика» (9 часов)

1.1. Мой веселый, большой мяч (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Техника передачи, броска, отбивания фитбола. Техника выполнения упражнений на расслабление и концентрацию внимания.

Практика. Разминка. Упражнения «Веселый мяч»: передача фитбола друг другу, броски фитбола. Отбивание об пол, игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч». П/и «Паровозик». Дыхательная гимнастика «Мельница». Релаксация «Вибрация».

1.2. «Школа мяча» (5 часов)

Теория. Правила игры, правила участия в соревнованиях. Техника выполнения упражнений на восстановление дыхания, расслабление.

Практика. Комплекс упражнений «Большой мяч», «Ладوشка». П/и «Прыгни выше!», «Угадай по форме». Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул». Упражнение на релаксацию.

Форма контроля. Игра-соревнование.

Раздел 2. «Фитбол-ритмика» (8 часов)

2.1. «Танцы на мячах» (4 часа)

Теория. Основы личной гигиены и здорового образа жизни. Упражнения: строевые, общеразвивающие, на гибкость. Правила выполнения упражнений. Правила игр.

Практика. Комплексы упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Ладوشка», «Фея моря». П/и «Повторяй за мной», «Солнышко».

2.2. «Весёлый танцор» (4 часа)

Теория. Правила техники безопасности и выполнения двигательных действий. Техника выполнения упражнений на восстановление дыхания, восстановление организма.

Практика. Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»). Упражнения «Прыжок», «По ровненькой тропинке», «Силач», «Самый быстрый». Дыхательная гимнастика «Насос», «Шар лопнул». Упражнение на релаксацию.

Форма контроля. Игра.

Раздел 3. «Фитбол-атлетика» (4 часа)

3.1. «Силачи» (4 часа)

Практика. Комплекс упражнений фитбол-аэробики «Силачи», «Бегемот»; «Ква-ква»; Подвижные игры: «Пятнашки», «Привет-куплет»; Дыхательная гимнастика «Шар лопнул», «Дровосек»; упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней. Упражнение на расслабление «Отдыхаем».

Форма контроля. Спортивная эстафета.

Раздел 4. «Фитбол» (10 часов)

4.1. «Вместе весело шагать» (5 часов)

Теория. Фитбол. Виды фитбола. Понятие ходьба с фитболом. Виды ходьбы с фитболом. Техника безопасности во время ходьбы с фитболом.

Практика. Упражнения «Прямая спина», «Чьи следы?», «Пальчики». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию «Спокойное море». Комплексы упражнений фитбол-гимнастики: «Цапля», «Маруся», «Кикимора», «Мотылек».

4.2. «Звезда футбола» (5 часов)

Практика. Творческие игровые задания: «Танец - загадка». Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию «Птички». Упражнения пальчиковой гимнастики «Семья», «Большой, большой мяч», упражнения с речитативами (стихи, сказки, игры), сидя на мяче.

Форма контроля. Игровые упражнения.

Раздел 5. «Королевство волшебных мячей» (2 часа)

5.1. «По тропинке здоровья» (2 часа)

Практика. Квест-игра «По тропинкам здоровья».

Форма контроля. Квест-игра

Итоговое занятие «Мы звездочки футбола» (1 час)

Практика. Итоговое выступление перед родителями.

Форма контроля. Музыкально-спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения обучающиеся **знают:**

- правила поведения на занятиях физической культуры;
- свойства и функции мяча;
- причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол-гимнастикой, приемы самостраховки;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- представления о форме и физических свойствах мяча;
- правила использования мяча в футбол -гимнастике;
- приёмы самостраховки и правильную посадку на мяч;
- простейшие элементы футбол – гимнастики;
- правильную посадку на мяче;
- основные движения с футболом;
- исходные положения Футбол - гимнастики: стоя с мячом, присед с мячом, сидя на мяче, сидя на полу около мяча, сидя на коленях около мяча, лёжа на мяче (на спине, на животе), лёжа на полу около мяча (на спине, на животе);
- общеразвивающие упражнения с футболом;
- «Золотые правила» футбол-гимнастики;
- значение футбол-гимнастики;
- подвижные игры с мячом;
- звукодыхательные упражнения с мячом;
- танцы на мяче;

умеют:

- выполнять упражнения с элементами футбола;
- сохранять длительное устойчивое равновесие;
- следить за осанкой;

- контролировать действие других;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;
- выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в д/саду, но и самостоятельно в домашних условиях;
- соблюдать правила игры.

В результате обучения по программе обучающиеся приобретут такие **личностные качества** как:

- развитие навыков здорового образа жизни;
- развитие самооценки собственного физического развития;
- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;
- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

В результате обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие **метапредметные компетенции** как:

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;
- умение анализировать и оценивать созданные образы;
- умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки;
- развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;
- повышение интереса к физической культуре и спорту;
- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Кол-во учебных дней	Даты начала и окончания учебных периодов/ этапов	Продолжительность каникул
1 год обучения	36 ч.	36	1 раз в неделю по 1 часу	36	01 сентября – 31 мая	27 декабря – 10 января

2.2. Условия реализации программы

Методическое обеспечение. Основной формой реализации программы является учебное занятие. В программе используются следующие формы организации физкультурного занятия: традиционное занятие, сюжетное занятие, игра, совместные занятия с родителями, открытое занятие, проведение соревнований, эстафет.

Кроме этого, учитывая особенность дошкольного возраста, занятия предусматривают: групповую и индивидуальную формы организации деятельности учащихся.

Индивидуальная - применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Подгрупповая и групповая - проводятся со всеми детьми группы, в том числе и в ребятах с ОВЗ, на основе принципов развивающего обучения, личностно-ориентированной модели взаимодействия и использованием игрового материала, с учетом санитарно – гигиенических требований к нагрузке и сочетанию различных видов деятельности. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком - трудности в индивидуализации обучения.

При реализации учебных занятий используются следующие технологии: физкультурно-оздоровительные, здоровьесберегающие, игровые, квест-технологии. Данные виды технологий позволяют выстраивать образовательный процесс с учетом всех требований.

При работе используются следующие методы и приемы обучения:

- *словесные* – беседа, использование художественного слова (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений);
- объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, знакомство с понятиями;
- *наглядные* – показ видеоматериалов, иллюстрации, схемы, фотографии, имитация, участие инструктора педагога в играх и упражнениях, наблюдение за игрой;
- *практические* – упражнения (направленные на развитие силы, гибкости, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, на формирование правильной осанки, профилактики плоскостопия, укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики, на дыхание, релаксацию); применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать); изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов; смена способов выполнения упражнений.

Методы стимулирования и мотивации интереса к учению, (практическое участие детей в разнообразных мероприятиях по физической-спортивной направленности: концерты, выступления перед родителями и т.д.).

Методы контроля и самоконтроля эффективности (при выявлении качества усвоения знаний, навыков и умений и их коррекция в процессе выполнения практических заданий).

Алгоритм физической деятельности на занятии состоит из трех частей: вводной (различные виды ходьбы и бега, построения, перестроения), основной (общеразвивающие упражнения с предметом, ритмические упражнения, упражнения-имитации, упражнения на равновесие) и заключительной частей (различные виды ходьбы, упражнения на восстановление дыхания, подвижные и малоподвижные игры).

Материально-техническое обеспечение: Реализация программы осуществляется в специально оборудованном спортивном зале.

Минимально необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

№ п/п	Наименование оборудования	Ед. изм.	Кол-во
Форма одежды			
1	Футболка белая детская	шт.	10
2	Шорты чёрные детские		10
4	Чешки		10
Спортивный инвентарь			
5	Флажки разноцветные	шт.	20
6	Мяч - фитбол для гимнастики (диаметр не менее 40-45см)		10
7	мешочки для метания		6
8	Гантели		20
9	гимнастические палки		10
10	массажные мячи		10
11	Обручи		10
12	Маски животных		5
Технические средства обучения			
13	музыкальный центр	шт.	1
14	Флешка с музыкой		1
15	Ноутбук		1
16	Проектор		1

Информационное обеспечение:

Медиатека:

- Аудио материалы: записи фонограмм в режиме «+» и «-».
- Видео ролики фитбол - гимнастика.

Кадровое обеспечение. Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Фитбол-гимнастика» реализует воспитатель детского сада, первой квалификационной категории, прошедший обучение по программе «Дополнительные занятия в образовательной организации «Методика обучения использования фитбол-гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста».

2.3. Формы контроля

Результатом реализации программы «Фитбол - гимнастика» является определяемый уровень сформированности у дошкольников навыков игры на фитболах.

Диагностика результатов обучения осуществляется в несколько этапов:

- *Вводный контроль* проводится с целью выявления образовательного уровня учащихся на начало обучения и способствует подбору эффективных форм и методов деятельности для учащихся.
- *Промежуточный* - проводится в конце первого полугодия с целью отслеживания уровня освоения программного материала.
- *Тематический контроль* позволяет определить степень сформированности знаний, умений и навыков по темам программы, это даёт возможность своевременно выявлять пробелы в знаниях и оказывать учащимся помощь в усвоении содержания материала.
- *Итоговый контроль* призван определить конечные результаты обучения.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. Подведение итогов реализации программы проводится в форме музыкально-спортивного праздника.

За время обучения учащиеся могут принимать участие в спортивных конкурсах и соревнованиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Этапы диагностики	Форма диагностики
<i>Вводный</i>	Педагогическое наблюдение
<i>Промежуточный</i>	Игра-соревнование
<i>Тематический</i>	Спортивная эстафета, игровые упражнения
<i>Итоговый</i>	Музыкально-спортивный праздник

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий)

2.5. Методические материалы

Дидактические материалы для учащихся:

- Плакаты «Такие разные мячи»
- «Скороговорки».
- Карточки - схемы упражнений с фитболами.
- Маски животных.

Методический материал:

- Комплексы общеразвивающих упражнений на фитболах.
- Карточка упражнений для релаксации.
- Комплексы музыкально - ритмических упражнений с фитболами;
- Карточка стихов о спорте и спортсменах, о спортивном оборудовании.
- Карточка считалок.
- Карточка пальчиковых игр.
- Карточка подвижных игр с фитболами
- Карточка дыхательных упражнений;
- Инструкция по охране труда и технике безопасности.
- карточка дыхательных упражнений;
- карточка ОРУ с фитболом;
- игры - эстафеты;
- карточка подвижных игр;
- сборник комплексов музыкально - ритмических упражнений на фитболе;
- сборник упражнений для релаксации;
- карточки - схемы упражнений с фитболами.

2.6. Список литературы

Для педагога

1. Асмолов А.Г. Психология личности. - Москва.: Просвещение, 2019. - 214 с.
2. Вавилова Е. Н. Укрепляйте здоровье детей: пособие для воспитателя детского сада. - Волгоград: Просвещение, 2019. -110 с.
3. Вераксы Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э. М. От рождения до школы. Инновационная программа дошкольного образования. // Издание пятое (инновационное), испр. и доп. - Москва: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - 336 с.
4. Власенко Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) — Санкт-Петербург: Детство-пресс, 2019. - 112 с.
5. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. – Москва: ТЦ Сфера, 2017. – 160 с.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А., Попова Г.П. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно - досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель. 2019.- 159 с.
7. Журнал «Инструктор по физкультуре» - №6/2017, №7/2017, №5/2017.

8. Клубкова Е. Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – Санкт-Петербург, 2016. – 218 с.
9. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2019. - 64 с.
10. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2019.- 120 с.
11. Матвеева А.Д. Теория и методика физического воспитания. - Москва: ФиС, 2017.Т. 1, с. 85.
12. Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – Москва: АРКТИ, 2018. – 261 с.
13. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2017. - 127с.
14. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - Москва: Терра-Спорт, 2019. - 72 с.
15. Щуркова Н.Е. Педагогика. Воспитательная деятельность педагога. - Учебное пособие для бакалавриата и магистратуры. Москва: Юрайт, 2019. - 320 с.

Интернет-ресурсы:

1. Фитбол: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.neboleem.net/fitbol.php> Дата обращения (13.08.2022 г.).
2. Фитбол: [Электронный ресурс]. URL: [infourok.ru»proekt-fitbol-kak-sredstvo...detey...](http://infourok.ru/proekt-fitbol-kak-sredstvo...detey...) Дата обращения (13.08.2022 г.).
3. Онлайн-занятие по теме «Комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки с использованием фитбол мяча»: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=RLERMsKoJF4> Дата обращения (26.08.2022 г.).
4. Онлайн-занятие по теме «Упражнения на фитбол-мячах»: [Электронный ресурс]. URL: <https://zen.yandex.ru/media/id/5f2ccb3ef886d4536d7f066a/uprajneniia-na-fitbolmiachah-60d3230ca25cdf54097fe49d> Дата обращения (26.08.2022 г.).
5. Онлайн-занятие по теме «Комплекс упражнений для детей 5-7 лет по профилактике ОДА с использованием ортопедических мячей»: [Электронный ресурс]. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=g0wp2tVb4JQ> Дата обращения (26.08.2022 г.).

Для обучающихся и родителей:

1. Соломенникова Н.М., Т. Н. Машина Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика. – Волгоград: Учитель, 2018. – 159 с.
2. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. – Москва: Мозаика-синтез, 2018. – 100 с.
3. Фопель К. С головы до пят. Подвижные игры для детей 3-6 лет / Пер. с нем. 2-е изд. - Москва.: Гензис, 2018. – 143 с.

**КРИТЕРИИ ПОКАЗАТЕЛИ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**
*по дополнительной общеобразовательной программе
«Фитбол-гимнастика»*

Раздел «Фитбол-гимнастика»

Основные показатели физического развития	Предполагаемые действия детей	Уровни
1. Сформированность представлений о качественных характеристиках и возможностях использования фитболов	Ребенок знает и называет материал, из которого сделан фитбол; знает и называет форму, размер мяча (в сравнении с другими); ребенок способен рассказать и показать, как может использовать мяч в спортивном зале (катать, отбивать, прыгать, выполнять упражнения...)	Высокий (3)
	Ребенок называет материал, из которого сделан фитбол при помощи взрослого; знает и называет форму, размер мяча (в сравнении с другими); ребенок знает, как использовать мяч, показывает действия с ним только после подсказки взрослого (показа, объяснения).	Средний (2)
	Ребенок не идет на контакт с воспитателем, не называет качественные характеристики объекта; умеет выполнять, показывает и способен назвать только одно действие с мячом (даже после помощи взрослого).	Низкий (1)

Раздел «Фитбол-ритмика»

Основные показатели физического развития	Предполагаемые действия детей	Уровни
1. удерживание равновесия, сидя на мяче	Уверенно сидит на мяче, сохраняя равновесие в течение всего времени обучения упражнениям; сохраняет правильную осанку без напоминания воспитателя.	Высокий (3)
	Сидит на мяче, но при этом балансирует (руками, ногами) для сохранения равновесия; при выполнении упражнений теряет равновесие после 3-5 выполнений упражнений. Сохраняет правильную осанку при напоминании взрослого.	Средний (2)

	Не удерживает равновесия при и.п. «сидя на мяче»: теряет его при первых попытках выполнить упражнение; естественно, сохранение правильной осанки затруднено, так как ребенок не овладел на достаточном уровне двигательным навыком.	Низкий (1)
--	---	------------

Раздел «Фитбол-атлетика»

Основные показатели физического развития	Предполагаемые действия детей	Уровни
1. Умение выполнять упражнения на фитболе из различных исходных положений	Выполняет упражнения с использованием фитбола из различных исходных положений. Темп упражнений в соответствии с воспитателем.	Высокий (3)
	Выполняет упражнения с использованием фитбола из исходных положений, но темп медленный, испытывает затруднения в упражнениях из исходного положения «лежа на фитболе», при этом часто нуждается в страховке и длительном показе-объяснении воспитателя	Средний (2)
	Выполняет упражнения с использованием фитбола из положения «сидя на фитболе»; Не способен выполнить упражнения при исходном положении «лежа на фитболе» даже после показа-объяснения взрослого; требуется постоянная страховка воспитателя.	Низкий (1)
2. Умение выполнять упражнения с использованием фитболов в паре со сверстниками	Одновременно и согласованно выполняет упражнение в паре со сверстниками или со всей группой.	Высокий (3)
	Неточности в выполнении движений; иногда теряет равновесие при выполнении упражнений из различных исходных положений. Недостаточное владение техникой упражнений в паре со сверстниками и со всей группой.	Средний (2)
	Не выполняет упражнения со всей группой или в паре со сверстниками.	Низкий (1)

Раздел «Фитбол»

Основные показатели физического развития	Предполагаемые действия детей	Уровни
1. Способность координировать свои движения с музыкальным сопровождением	Ребенок «слышит» музыку, выполняет движения в соответствии с текстом и музыкальным оформлением произведения.	Высокий (3)
	Ребенок «слышит» музыку, но его движения затруднены и часто несогласованны с музыкальным ритмом.	Средний (2)
	Ребенок не действует в соответствии с музыкальным сопровождением, его движения напряженные, неточные; ритм часто очень медленный из-за низкого овладения техникой движений с использованием фитболов.	Низкий (1)

Раздел «Королевство волшебных мячей»

Основные показатели физического развития	Предполагаемые действия детей	Уровни
1. Активность, соблюдение правил и техники выполнения подвижных игр на фитболах	Стремится к ведущей роли в подвижных играх. Соблюдает правила игры. Техника выполнения основных видов движений с применением фитбола (в соответствии с задачами п/и) высокая.	Высокий (3)
	Соблюдает правила игры, активен, но техника выполнения основных видов движений с применением фитбола (в соответствии с задачами п/и) нарушена. Частая страховка воспитателя.	Средний (2)
	Не соблюдает правила игры: действует хаотично вне зависимости от правил игры, не координирует свои действия с действиями сверстников. Техника выполнения основных видов движений с применением фитбола (в соответствии с задачами п/и) нарушена. Часто не может удержать равновесие на фитболе.	Низкий (1)

**Уровень овладения навыками и умениями
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Фитбол –гимнастика»**

Дата _____

№ п/п	Фамилия, имя ребён- ка	Фитбол- гимна- стика		Фитбол- ритмика		Фитбол- атлетика		Фитбол		Королев- ство вол- шебных мячей		Итого- вый результат
1												
...												

Система оценок:

1 балл – низкий уровень

2 балла - средний уровень

3 балла – высокий уровень

Сравнение первоначальных и итоговых результатов позволяет оценить уровень усвоения программного материала.

БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ

Гимнастика – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребёнка, а также его подготовки к разнообразной деятельности и формирования физического совершенства.

Гибкость — способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой. Также **гибкость** — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Двигательная активность—это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребёнка.

Двигательное умение – способность не автоматизировано управлять движениями. Умение выполнять движения в результате неоднократных повторений двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Двигательный навык – одна из форм двигательных действий ребёнка. На основе знаний и опыта он приобретает умение выполнять то или иное двигательное действие, учится практическим способам и приёмам его применения.

Координация (от лат. *coordinatio* — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

Классификация—это распределение физических упражнений по группам, подгруппам в соответствии с установленными признаками.

Ловкость — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

Партерная гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для дошкольников и школьников.

Площадь опоры - в основной стойке является **площадь**, заключенная между линиями, которые соединяют носки и пятки ног. Расстояние между стопами (пятками) равно 1/4 роста человека или примерно ширине плеч. Чем выше рост, тем шире **площадь опоры** для сохранения устойчивости. Положение ног шире плеч и более согнутых в коленях чем при основной стойке, характеризует защитную стойку.

Профилактика – совокупность предупредительных мероприятий, направленных против чего – либо.

Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Страховка – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку: индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.

Физическое развитие – процесс формирования и последующего изменения на протяжении жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств (быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость).

Фитбол (Exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч, используемый для занятий гимнастики. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку.

Фитбол – аэробика – это аэробика на фитбол-мячах, включающая упражнения.

Фитбол-гимнастика — это специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра, направленная на исправление или предупреждение дальнейшего развития деформаций нарушений опорно-двигательного аппарата, а также для оздоровления всего организма в целом.