

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 52 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

Протокол от 30.08.18 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказ от

И.А.Шорникова

№ 14-180



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Фитбол»

Возраст учащихся:

4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик -
Савинова Оксана Александровна

Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2018 год

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» 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.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная

Актуальность программы.

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 занятиям физической культурой с детьми способствуют повышению уровня здоровья современных дошкольников. Занятия на фитболах способствуют предупреждению заболеваний, то есть являются профилактическими. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Отличительные особенности программы.

Занятия проводятся на мячах, что повышает интерес дошкольников к физическим упражнениям, вносит новизну в занятия физической культурой.

Адресат программы –

Дети 4-7 лет, без специальной подготовки,

Объем и сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 32 академических часа, на 1 год обучения.

Цель программы.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья детей.

Задачи программы.

Обучающие:

Дать представление о фитбол-гимнастике, обучить базовым упражнениям с использованием фитболов.

Развивающие:

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

2. Укреплять здоровье детей.

3. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.

4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Условия реализации программы.

условия набора в коллектив:

В коллектив принимаются все желающие в возрасте 4-7 лет.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор детей в течение учебного года.

Особенности организации образовательного процесса

Этапы освоения упражнений с использованием фитболов

1-й этап.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

2-й этап.

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3-й этап.

1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

- I. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;

Методическое обеспечение программы:

- конспекты занятий, совместной деятельности;
- картотека игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- сценарии развлечений и соревнований;

Список методической 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.

Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся имеют представление о фитбол-гимнастике, обучены базовым упражнениям с использованием фитболов.

Улучшение физической подготовленности учащихся, повышение интереса к занятиям физической культуры.

Снижение заболеваемости, формирование культуры здорового образа жизни.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	Часов теории	Часов практики	Контроль
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	1		Наблюдение
2	Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	1		1	Наблюдение
3	сохранением правильную осанку и равновесие при выполнении упражнений	9	2	7	Наблюдение Открытое занятие
4	сохранением равновесие с различными положениями на фитболе	10	2	8	Наблюдение
5	Совершенствуем качество выполнения упражнений	10	2	8	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1		1	Открытое занятие
	Итого	32			

Календарный учебный график по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Фитбол» на 2018-2019 учебный год.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2018	31.05.2018	32	32	1 раз в неделю по 25-30 минут

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 52 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол от 30.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказ от



И.А.Шорникова

№

14-120

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Фитбол»

Возраст учащихся

4-7 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик -
Савинова Оксана Александровна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург, 2018 год

Задачи программы.

Обучающие:

Дать представление о фитбол-гимнастике, обучить базовым упражнениям с использованием фитболов.

Развивающие:

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
2. Укреплять здоровье детей.
3. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку, с использованием фитбол - мячей.
4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Особенности физического воспитания и развития детей:

Особенности физического воспитания и развития детей 4-5 лет.

На пятом году жизни движения ребёнка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает всё более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятия, развивается целенаправленное запоминание. Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. Появляется интерес к результатам движения. Потребность выполнять его в соответствии с образцом. Двигательная активность ребёнка этого возраста характеризуется соответствующими изменениями в основных движениях.

Особенности физического воспитания и развития детей 5-6 лет.

На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству, больше внимания уделять развитию морально-волевых и физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, выдержка, настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений.

В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений, осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствие, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами, учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.

Особенности физического воспитания и развития детей 6-8 лет.

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самореализации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат. У детей формируется потребность заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.

Планируемые результаты освоения программы:

Учащиеся имеют представление о фитбол-гимнастике, обучены базовым упражнениям с использованием фитболов.

Улучшение физической подготовленности учащихся, повышение интереса к занятиям физической культуры.

Снижение заболеваемости, формирование культуры здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Цели и задачи	содержание	упражнения
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Познакомить с понятием «Фитбол». Научить правильному и безопасному выполнению базовых упражнений на фитболе.	-Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); –самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем» выравнивающим корпус спины;	Обучить правильной посадке на фитболе
2	Знакомство с формой и физическими свойствами фитбола	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола	ОРУ: -прокатывание фитбола по полу, по скамейке, вокруг ориентиров; -передача фитболов друг другу;	Прокатывание передачи
3-12	Сохранение правильной осанки и равновесия при выполнении упражнений	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	-самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу,	«Покачаемся» «Разминка для боксера» «Качели»

			высоко поднимая колени; - Подвижные игры с фитболом	«Догони меня»
13-22	Сохраняем равновесие с различными положениями на фитболе	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; - то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -наклоняться вперед, ноги врозь; -наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;	«Веселые ножки» «Веселые ножки» «Веселые ручки» «Наклоны» «Достань носок»
23-31	Совершенствуем качество выполнения упражнений в равновесии	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - <i>и.п.</i> : 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 <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; - <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; - <i>и.п.</i> : лежа на животе на	«Наклоны» «Пошагаем» «Переход» «Выше ноги»

			фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - <i>и.п.</i>: 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; - <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. -Подвижные игры.	«Махи ногами» «Кит» «Вверх ногу» «Лесенка» «Покачаемся» «Наклоны»
32	Итоговое занятие	Показать навыки и умения детей работы с фитболом.	Конспект физкультурного занятия с фитболами (Приложение)	«Весёлые мячи»

Оценочные и методические материалы.

Должны знать:

-назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

-назначение фитбол-мяча.

-основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил

Уровни освоения программы.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения.

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.

Материально-техническое обеспечение:

- физкультурно-музыкальный зал;
- фитбол-мячи, магнитофон, подборка музыки;

Методическое обеспечение программы:

- конспекты занятий, совместной деятельности;
- картотека игр с фитболами;
- составление карточек – схем с изображением упражнений на фитболе;
- сценарии развлечений и соревнований;

Список методической 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспект физкультурного занятия с фитболами

«Весёлые мячи»

Цель:

- Психологическое раскрепощение каждого ребенка;
- Вызвать эмоциональный отклик и желание участвовать в занятии посредством фитбол-гимнастики;
- Развитии ритмичности и пластики движения;

Задачи:

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию;
2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп;
3. Формировать и укреплять осанку;
4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов;
5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким;

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: фитбол – мячи, музыкальный центр и подборка бодрящей, ритмичной музыки.

Ход занятия	Дозировка (минуты)
Вводная часть. Музыка. Ходьба друг за другом обычная, на носках, на пятках, ходьба высоко поднимая колени. Ходьба по массажным коврикам; Легкие прыжки-подскоки. Бег друг за другом; бег высоко поднимая колени; Упражнение на дыхание.	4 минуты

Основная часть «Повороты головы» И.п. сидя на мяче, руки на бедрах. Поворот головы вправо, медленно повернуть голову влево «Незнайка» и.п. сидя на мяче спина прямая, живот втянут, подбородок приподнят, стопы параллельно и прижаты к полу. Подъем плеч, руки скользят вдоль мяча вверх. «Хлопни рукой» И.п. сидя на мяче, руки свободно. Хлопок прямыми руками справа, затем слева. «Силачи» и.п. сидя на мяче, руки к плечам. 1- руки с силой в стороны; 2- и.п. «Наклоны» и.п. сидя на мяче руки на поясе. Наклон вправо, правой рукой задеть пол, то же влево. «Дотянись!» и.п. сидя на мяче, ноги врозь, руки на поясе. Наклон вперед, соединить ладони вместе и потянутся. «Мы шагаем» и.п. сидя на мяче высоко поднимая колени, переходящие в бег на месте. «Пловец» И.п. лёжа на мяче, руки на поясе. Выполнять руками движения пловца. Руки внести вперед, развести в стороны, вернуться в и.п. «Катаемся» и.п. лечь животом на мяч, упор на руки, ногами имитируем бег; упор на ноги, машем руками. «Мячики» (с движениями рук). И.п. сидя на мяче, руки опустить. Легкие подпрыгивания с движениями рук вперед-назад, «качели», с хлопками перед собой и за спиной. «Расслабление на мяче»	20 минут упражнения выполняются в медленном и среднем темпе 6-8 раз
«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодичах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза. «Жуки» и.п. лежа на спине, поднять руки и ноги вверх. Выполнять сгибания и разгибания рук и ног. «Жуки шевелят лапками» «Бабочки» и.п. сед, ноги согнуты, стопы соединить. Колени развести, руками обхватить стопы. Спина прямая. Поднять и опустить разведённые колени. «Змея» и.п. лёжа на животе ноги в месте, руки в упоре около груди ладонями вниз. Медленно подняться на руках, одновременно прогнуться, повернуть голову вправо – влево. Медленно вернуться в исходное положение. «Черепашка» и.п. сед на пятка. Наклонится в перед, коснуться лбом пола, ягодичы на пятках, спина округлая, руки вдоль тела ладонями вверх. «Ёжики» самомассаж спины в парах под песенку «Ходит ёжик». Мячики «Ёжики» вам помогут. и.п. сидя парами на коврики, один сидит спиной к другому. «Ёжик ходит»- лёгкие постукивания по спине. «Катают шишки» - катание мячиков по спине. <u>Инструктор:</u> Дети, давайте подойдём к клетке, где живут обезьянки. Танец «Лимпопо», сидя на мяче: «Обезьянки висят на ветке»	

«Едят бананы»
«Стирают штаны»
«Чистят ботинки»
«подметають»
«танцуют»

Выполняют по показу взрослого.

Подвижная игра «Пингвины на льдине»

Дети - «пингвины» бегают свободно по залу. Мячи -«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок - «охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

«Паровоз» и.п. сед с прямыми ногами, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Выполнять передвижение на ягодицах вперед, затем назад. Имитация движения паровоза.

Заключительная часть

Расслабление.

Самомассаж лица:

- Растирание лба, подбородка движением от центра к ушам
- Растирание носа(кончик носа, крылья носа)
- Дыхание одной ноздрей, другую прижимаем указательным пальцем.

Инструктор: Давайте попрощаемся, и сделаем салют дружбы. Положите мне на ладонь по одной вашей ладони, и на счёт три поднимем руки вверх. Раз, два, три!

Ходьба в колонне по одному.