

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБДОУ детский сад № 83 Красносельского района СПб)

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.09.2023 № 2\_

С учетом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 29.09.2023 № 2\_

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом ГБДОУ детского сада № 83  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
от «29» сентября 2023г. № 150 – ФХД  
Заведующий /Н.В.Вершинина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивная «Здоровейка»**

Возраст воспитанников: 4-5 лет,  
Срок реализации — 1 года

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
инструктор по физической культуре  
Севостьянова Людмила Евгеновна

## ОГЛАВЛЕНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	№ стр
1.	Перечень нормативных правовых актов	3
2.	1. Пояснительная записка, которая содержит информацию о ДОП:	4
3.	2. Учебный план.	8
4.	3. Календарный учебный график.	9
5.	4. Рабочая программа, включающая:	9
6.	- Задачи конкретного года обучения	9
7.	- Содержание	10
8.	- Планируемый результат конкретного года обучения	16
9.	- Календарно-тематическое планирование	17
10.	5. Методические и оценочные материалы.	18
11.	Список литературы	20

## **ПЕРЕЧЕНЬ**

### **нормативных правовых актов**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Адресат программы</b>	Возраст детей, осваивающих программу: 4-5 года
<b>Актуальность программы</b>	<p>Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.</p> <p>Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.</p> <p>Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.</p> <p><b>Именно</b> этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.</p> <p>Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году авторами: кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе «Двигательный игротренинг для дошкольников», которая была апробирована в течение пяти лет в детских садах города С.-Петербурга. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе с дошкольниками.</p> <p>Таким образом, фитбол - гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением физического воспитания и оздоровления детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.</p> <p>Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,</li><li>• для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,</li><li>• для увеличения гибкости и подвижности суставов,</li><li>• для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,</li><li>• для развития ловкости и координации движений,</li><li>• для развития пластики и музыкальности, для расслабления и релаксации и др.</li></ul> <p><b>Новизна программы</b> состоит в стремлении максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.</p> <p><b>Педагогическая целесообразность</b> программы объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребенка.</p> <p>Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в нашем дошкольном учреждении созданы все условия. В общей системе комплексной физкультурно-оздоровительной работы</p>

	<p>проводимой в детском саду большое место занимают новые подходы к организации занятий физическими упражнениями, которые способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДОУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. Благодаря фитбол - гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.</p>
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости.</p> <p><b>Специфика программы</b> обусловлена тем, что в программе большое внимание уделяется воспитанию у детей навыка правильной осанки.</p>
<b>Уровень освоения</b>	-Базовый
<b>Объем и сроки освоения</b>	- 28 дней, 28 часов -с 01.10.2023 по 30.04.2024
<b>Цель</b>	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul> <p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.</li> <li>• Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>• Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul> <p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> <li>• Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</li> <li>• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul> <p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</li> <li>• Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
<p><b>Планируемые результаты</b></p>	<p><b>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;</li> <li>• Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;</li> <li>• Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>• Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul> <p><b>Данная программа способствует:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формированию способности детей к самостоятельному решению доступных задач;</li> <li>• Осознанному использованию различных видов движений;</li> <li>• Развитию интереса к данному виду деятельности;</li> </ul>
<p><b>Организационно-педагогические условия реализации ДОП</b></p>	
<p><b>Язык реализации</b></p>	<p>Осуществляется на государственном языке РФ.</p>
<p><b>Форма обучения</b></p>	<p>очная</p>
<p><b>Особенности реализации</b></p>	<p><b>Структура занятия по фитбол - аэробике:</b></p> <p><u>Подготовительная часть</u> имеет собственные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)</li> <li>2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.</li> </ol> <p>В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.</p> <p>Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.</p> <p><u>Основная часть</u> содержит следующие задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических)</li> </ol>

	<p>двигательных навыков.</p> <p>2. Развитие волевых и физических качеств детей.</p> <p>Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).</p> <p><u>Заключительная часть.</u> Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.</p> <p>В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).</p> <p>Организация двигательной активности детей при организации работы строится по следующим направлениям:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)</li> <li>- Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)</li> <li>- Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.</li> </ul> <p>Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.</p> <p>Этапы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Этап начального обучения упражнения;</li> <li>• Этап углубленного разучивания упражнения;</li> <li>• Этап закрепления и совершенствования упражнения</li> </ul>
<b>Условия набора и формирования групп</b>	Принимаются все желающие по записи родителей (законные представители) воспитанников посещающие ГБДОУ детский сад № 83
<b>Формы организации и проведения занятий</b>	Подгрупповая
<b>Материально-техническое оснащение</b>	<p>Физкультурный зал – просторное и светлое помещение, оснащено необходимым оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр=45-55 см);</li> <li>- ковровое покрытие;</li> <li>- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели, массажные коврики;</li> <li>- аудио- и видеоаппаратура;</li> <li>- аудио- и видеозаписи.</li> <li>- комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.</li> </ul> <p><b>Вспомогательное оборудование:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Учебно-методический материал:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Научно-методическая литература.</li> <li>- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).</li> <li>- • Видеозаписи.</li> </ul>
<b>Кадровое обеспечение</b>	Программа реализуется без привлечения иных специалистов

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Месяц	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Октябрь	Введение Формирование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и	25 мин.	10 мин.	15 мин.	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;

		ног в сочетании с покачиваниями на фитболе «Мой веселый мяч».				Наблюдение за работой педагога; Открытые мероприятия
2.		Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	25 мин.	10 мин.	15 мин.	
3.		Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
4.		Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
5.		Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Ушастый нянь»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
6.	Ноябрь	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Ушастый нянь»	25 мин.	10 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
7.		«Мяч – опора»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Мяч– опора»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Опрос, наблюдение.
9.	Декабрь	«Игра и мячик» Открытое занятие для родителей	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
10.		«Куручка и червячок»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
11.		«Мячик, который скачет»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
12.		«Мячик, который скачет»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
13.		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Веселая физкультура»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
14.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Попрыгунчики»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
15.		«Удивительный мяч»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
16.		Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «На прогулку с мячиком»	25 мин.	10 мин.	10 мин.	Творческие задания
17.	Февраль	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Ты катись веселый мячик»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
18.		«Цапля»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
19.		«Мяч - предмет»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
20.		Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Цапля»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.



21.	Март	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Лесные жители»	25 мин.	10 мин.	15 мин.	Опрос, наблюдение.
22.		«Капельки-подружки»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания.
23.		«Капельки-подружки»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Опрос, наблюдение.
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе ««Лесные жители»»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Диагностические игры.
25.	Апрель	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Волшебный цветок»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
26.		«Волшебный цветок»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Открытое мероприятие.
27.		«Топ-хлоп»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
28.		«В гости к смешарикам» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	30 мин.	5 мин.	25 м и н .	

### 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 4-5 лет	01.10.2023	30.04.2024	28	28	28	25 мин., 1 раз в неделю

### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<b>Задачи конкретного года обучения</b>	<b>Оздоровительные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>- Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>- Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul>
	<b>Образовательные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой, профилактике травматизма.</li> <li>- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).</li> </ul>

	<p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> <li>- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</li> <li>- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>
	<p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</li> <li>- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>

### СОДЕРЖАНИЕ

№ п.п.	Мес яц	Название темы, раздела	Теория	Практика
1.	Октябрь	Введение Формирование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе «Мой веселый мяч».	-Познакомить с правилами работы с большим мячом. -Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола	-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Формировать у детей правильную осанку -Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
2.		Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	Объяснение, показ	-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. -Учить детей использовать фитбол как предмет -Учить выполнять базовый шаг march -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Развивать меткость, ловкость. Формировать у детей правильную осанку -Разучивать танец «Часики» -Воспитывать умение играть в коллективе.
3.		Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	Объяснение, показ	-Учить детей правильной посадке на фитболе. -Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. -Учить детей использовать фитбол как опора. -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. - 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»
4.		Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	Объяснение, показ	«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: 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».
5.	Ноябрь	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Ушастый нянь»	Объяснение, показ	-Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как предмет. -Разучивать танцевальный шаг «елочка», march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Разучивать танец «Ушастый нянь». -Формировать у детей правильную осанку -Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.
6.		Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Ушастый нянь»	Объяснение, показ	-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. -Учить выполнять броски фитбола в пол и ловить его после отскока. -Учить детей выполнять пружинистые движения сидя на мяче -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Учить сохранять равновесие, развивать ловкость -Воспитывать бережное отношение к инвентарю
7.		«Мяч – опора»	Объяснение, показ	-Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить детей использовать фитбол как опора.</li> <li>-Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>-Закреплять танец «Ушастый нянь».</li> <li>-Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Мяч – опора»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>-Учить выполнять покачивания вперед- назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>-Развивать ловкость. -</li> <li>Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
9.	Декабрь	«Игра и мячик» Открытое занятие для родителей	Объяснение, показ	Открытое занятие для родителей
10.		«Курочка и червячок»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить детей подбрасывать мяч вверх и бросать вниз фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>-Учить сохранять равновесие сидя на мяче</li> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</li> <li>-Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче;</li> <li>-Разучивать танец «Мама-квочка»;</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
11.		«Мячик, который скачет»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить детей подбрасывать и ловить фитбол двумя руками.</li> <li>-Учить сохранять равновесие, сидя на мяче</li> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
12.		«Мячик, который скачет»	Объяснение, показ	-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.

				<ul style="list-style-type: none"> <li>-Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</li> <li>-Учить выполнять переход в положение упор лежа бедрами на мяче</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Учить сохранять равновесие, развивать ловкость</li> <li>-Продолжать учить танец «Мама-квочка</li> <li>-Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
13.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Веселая физкультура»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>-Учить прокатывать фитбол, соблюдая направление.</li> <li>-Учить детей выполнять танцевальный шаг «Гармошка»</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
14.		Обучение сохранению правильной Осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Попрыгунчики»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>-Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>-Развивать ловкость.</li> <li>-Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
15.		«Удивительный мяч»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>-Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево</li> <li>-Разучивать танцевальные шаги.</li> <li>-Разучивать танец «Марыся»</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>

16.		Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «На прогулку с мячиком»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>-Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию</li> <li>-Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление.</li> <li>-Разучивать танец «Марыся»</li> <li>-Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
17.		Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Ты катись веселый мячик»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>-Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию.</li> <li>-Закрепление танца «Марыся»</li> <li>-Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> </ul>
18.	Февраль	«Цапля»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Учить детей использовать мяч как предмет (перебрасывание фитбола)</li> <li>-Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке</li> <li>-Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие.</li> <li>-Разучивать танец «Цапля».</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
19.		«Мяч - предмет»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>-Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>-Продолжать разучивать танец «Цапля»</li> <li>-Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
20.		Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Цапля»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта</li> <li>-Комплекс ОРУ в едином для всех темпе (с малым мячом «Зайки весело идут»).</li> <li>-Продолжать разучивать танец «Цапля»</li> </ul>
21.		а п	Обучение	Объяснение,

		упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Лесные жители»	показ	<p>выполнении упражнений с фитболом.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>-Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию.</li> <li>-Разучивание танца «Две подружки»</li> <li>-Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
22.		«Капельки-подружки»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>-Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке</li> <li>-Разучивать танец «Две подружки»</li> <li>-Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
23.		«Капельки-подружки»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>-Разучивание танца «Две подружки»</li> <li>-Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> <li>-Продолжать учить детей выполнять базовый шаг march (марш), пружинистые движения сидя на мяче;</li> </ul>
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе ««Лесные жители»»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> <li>-Прокатывание мяча друг другу;</li> <li>-Продолжать разучивание танца: «Ушастый нянь»;</li> <li>-Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> </ul>
25.	Апрель	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Волшебный цветок»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке</li> <li>-Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> <li>-Продолжать учить детей выполнять</li> </ul>

				<p>переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче</p> <p>-Разучивание танца: «Волшебный цветок»;</p> <p>-Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</p>
26.		«Волшебный цветок»	Объяснение, показ	<p>-Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</p> <p>-Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче;</p> <p>-Закреплять танцевальный шаг гармошка;</p> <p>-Разучивание танца «Волшебный цветок»</p>
27.		«Топ-хлоп»	Объяснение, показ	<p>-Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке с хлопками</p> <p>-Обучать базовым шагам: march (марш), приставной шаг вправо-влево;</p> <p>-Учить детей выполнять переход из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе;</p> <p>-Закреплять танец «Волшебный цветок».</p> <p>-Развивать ловкость, меткость</p>
28.		«В гости к смешарикам» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	Объяснение, показ	<p>«В гости к Морской фее»</p> <p>-Совершенствование комплексов упражнений фитбол – аэробики;</p> <p>-Подвижные игры «Найди свой мяч», «Воробей и орел»;</p> <p>-Творческое задание «Танец в образе»</p> <p>-Танец «Ушастый нянь»;</p> <p>-Танец «Волшебный цветок»;</p> <p>-Танец «Две подружки»;</p> <p>-Игры с мячами, совместно с родителями.</p>
<b>Планируемый результат конкретного года обучения</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.</li> <li>- Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике</li> <li>- Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.</li> <li>- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.</li> <li>- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.</li> <li>- Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.</li> <li>- Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств.</li> <li>- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.</li> <li>- Выполнять индивидуальные задания. Уметь работать в подгруппе детей.</li> </ul>		



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	04.10.2023	Введение Формирование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе «Мой веселый мяч».	1
2.	11.10.2023	Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	1
3.	17.10.2023	Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	1
4.	24.10.2023	Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	1
5.	07.11.2023	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Ушастый нянь»	1
6.	14.11.2023	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Ушастый нянь»	1
7.	22.11.2023	«Мяч – опора»	1
8.	29.11.2023	Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Мяч – опора»	1
9.	06.12.2023	«Игра и мячик» Открытое занятие для родителей	1
10.	13.12.2023	«Курочка и червячок»	1
11.	20.12.2023	«Мячик, который скачет»	1
12.	27.12.2023	«Мячик, который скачет»	1
13.	10.01.2024	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Веселая физкультура»	1
14.	17.01.2024	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Попрыгунчики»	1
15.	24.01.2024	«Удивительный мяч»	1
16.	31.01.2024	Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «На прогулку с мячиком»	1
17.	07.02.2024	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Ты катись веселый мячик»	1
18.	14.02.2024	«Цапля»	1
19.	21.02.2024	«Мяч - предмет»	1
20.	28.02.2024	Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Цапля»	1
21.	06.03.2024	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Лесные жители»	1
22.	13.03.2024	«Капельки-подружки»	1
23.	20.03.2024	«Капельки-подружки»	1
24.	27.03.2024	Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Лесные жители»	1
25.	03.04.2024	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Волшебный цветок»	1

26.	10.04.2024	«Волшебный цветок»	1
27.	17.04.2024	«Топ-хлоп»	1
28.	24.04.2024	«В гости к смешарикам» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	1

## 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

### Ожидаемые результаты освоения детьми

Движения детей пятого года жизни, более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой, осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега с содружественными движениями вызывает множество трудностей. Если в младшей группе основное внимание уделялось работе над тонусом, статической координацией и сохранением заданной позы, то в средней **главная задача** – обучение технически правильному выполнению общеразвивающих упражнений и развития двигательной координации.

Оценка эффективности фитбол-гимнастики.

Многие исследователи (К.С. Лебединская, В.В. Лебединский, И.Ф. Марковская, Е.М. Мастюкова) указывают на тесную связь между психомоторным и двигательным развитием. Эта связь настолько сильна, что разнообразная недостаточность психических и психомоторных процессов прямо отражается на формировании двигательной сферы. Поэтому показатели развития двигательной сферы могут служить одним из показателей при проведении психолого-педагогической диагностики детей.

Цель включения фитбол-гимнастики в физическое воспитание дошкольников – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

К концу учебного года дети 4 — 5 лет должны знать:

- Назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Свойства и функции мяча.
- Причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол — аэробикой, самостраховка.
- Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.
- Уметь выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол — аэробикой. выполнять общеразвивающие и простейшие танцевальные упражнения на мяче.
- Ритмично двигаться, согласовывать движения с музыкой.
- Активно участвовать в играх и проявлять инициативу.

### СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Педагогическое наблюдение, занятия в форме проведения показательных просмотров для родителей.

Структура занятия по фитбол — аэробике соответствует современным требованиям построения и проведения оздоровительных занятий по физической культуре для разного контингента занимающихся.

#### 1.Подготовительная часть:

##### Задачи:

- подготовка центральной нервной системы, вегетативных функций организма и сенсорных систем.
- Подготовка двигательного аппарата к действиям.
- Создание благоприятного, положительно фона, обеспечивающего психологический и эмоциональный настрой на занятие.
- Организация занимающихся, сосредоточение внимания и установка на выполнение основных задач занятия.

##### Средства:

- строевые упражнения.

- Общеразвивающие упражнения (сидя на мяче без предметов и с предметами).
- Общеразвивающие упражнения с фитболом.
- Основы хореографии (позиции рук и ног).
- Танцевальные шаги.
- Ритмические танцы.
- Базовые шаги футбол — аэробики и их связки.
- Музыкально — подвижные игры на внимание, малой и средней интенсивности, эстафеты.

## 2. Основная часть:

### Задачи:

- формирования жизненно — важных двигательных умений и навыков, знаний о фитбол — аэробике и ее влиянии на организм, о назначении изучаемых упражнений.
- Обучение новым видам упражнений с фитболом.
- Развитие двигательных способностей, необходимых для физического развития.
- Повышение функциональных возможностей организма, физической подготовленности и работоспособности.
- Повышение интереса к занятиям футбол — аэробикой.
- Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

### Средства:

- базовые упражнения по футбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).
- Комплексы упражнений по футбол — аэробике.
- Упражнения на развитие физических способностей.
- Упражнения на сохранение равновесия и развитие вестибулярного аппарата.
- Эстафеты и музыкально — подвижные игры высокой интенсивности.

## 3. Заключительная:

### Задачи:

- постепенное снижение физической, психологической и эмоциональной нагрузки.
- Подведение итогов занятия, установка на следующее.

### Средства:

- успокаивающие и отвлекающие упражнения.
- Приемы самомассажа.
- Элементы релаксации.
- Дыхательные упражнения.
- Упражнения на растягивание различных групп мышц.

Педагогические методики и технологии	Информационные источники
<p>При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровьесберегающие педагогические технологии,</li> <li>- Технологию личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми,</li> <li>- Технологию исследовательской деятельности, игровые технологии, информационно-коммуникативные технологии.</li> </ul> <p><b>Основополагающими методами и приемами программы являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературное разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.</li> </ul>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145">http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145</a></p> <p><a href="http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley">http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</a></p> <p><a href="http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html">http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html</a></p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</li> <li>• Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.</li> <li>• Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</li> <li>• Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</li> <li>• Смена способов выполнения упражнений.</li> <li>• Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.</li> </ul> <p>В составлении системы работы по фитбол-гимнастике, я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол - аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».</p>	<p><a href="http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm">http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm</a></p> <p><a href="http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm">http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm</a></p> <p><a href="http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments">http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</a></p>
---	--

#### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

- Власенко Н. Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
- Соломенникова Н. М., Машина Т. Н. Формирование двигательной сферы детей 3 – 7 лет: фитбол – гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2013.
- Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2016.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3 – 4 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
- Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г. «Танцы на мячах» - Учебно – методическое пособие для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений и фитнес – центров – Спб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2013.
- Фирилева Ж.Е., Кислого А.Н. Прикладная и оздоровительная гимнастика: Учебно – методическое пособие. - Спб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2012.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
- Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
- Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
- Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
- 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.
- Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. – СПб, 2001.
- Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.- М.Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

- Сайкина Е.Г. Фитбол-аэробика и классификация ее упражнений – СПб., 2007.
- Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА-ФИ-ДАНСЕ: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб., 2007.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 83 КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА СПБ**, Вершинина  
Наталья Владимировна, ЗАВЕДУЮЩЕЙ

**29.09.23** 09:27  
(MSK)

Сертификат 018E30DB006AAFEV9045EFE27546E50638