

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: 5-6 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	15
9.	- Календарно-тематическое планирование	16
10.	5. Методические и оценочные материалы.	17
11.	Список литературы	19

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

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Адресат программы	Возраст детей, осваивающих программу: 5-6 года
Актуальность программы	<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>Именно 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">• для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,• для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,• для увеличения гибкости и подвижности суставов,• для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,• для развития ловкости и координации движений,• для развития пластики и музыкальности, для расслабления и релаксации и др. <p>Новизна программы 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,</p>

	<p>равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.</p> <p>Педагогическая целесообразность программы объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития ребёнка.</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 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>
<p>Отличительные особенности программы</p>	<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>Специфика программы обусловлена тем, что в программе большое внимание уделяется воспитанию у детей навыка правильной осанки.</p>
<p>Уровень освоения</p>	<p>-Базовый</p>
<p>Объем и сроки освоения</p>	<p>- 28 дней, 28 часов - с 01.10.2023 по 30.04.2024</p>
<p>Цель</p>	<p>Содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики.</p>
<p>Задачи</p>	<p>Оздоровительные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. • Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. • Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости. • Формировать и закреплять навык правильной осанки. • Содействовать профилактике плоскостопия. • Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую

	<p>моторику рук.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. • Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
	<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о влиянии занятий фитбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитбол - аэробикой, профилактике травматизма. • Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт. • Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
	<p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать двигательные навыки и развивать физические способности. • Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности. • Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. • Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
	<p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях. • Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений. • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола; • Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике; • Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности; • 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; • 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

	<p>социальным нормам;</p> <ul style="list-style-type: none"> • У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; • Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность. <p>Данная программа способствует:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формированию способности детей к самостоятельному решению доступных задач; • Осознанному использованию различных видов движений; • Развитию интереса к данному виду деятельности;
Организационно-педагогические условия реализации ДОП	
Язык реализации	Осуществляется на государственном языке РФ.
Форма обучения	очная
Особенности реализации	<p>Структура занятия по футбол - аэробике:</p> <p><u>Подготовительная часть</u> имеет собственные задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) 2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. <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"> 1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков. 2. Развитие волевых и физических качеств детей. <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"> - Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-

	<p>двигательного аппарата, внутренних органов и др.)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.) - Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей. <p>Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.</p> <p>Этапы:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Этап начального обучения упражнения; • Этап углубленного разучивания упражнения; <p>Этап закрепления и совершенствования упражнения</p>
Условия набора и формирования групп	Принимаются все желающие по записи родителей (законные представители) воспитанников посещающие ГБДОУ детский сад № 83
Формы организации и проведения занятий	Подгрупповая
Материально-техническое оснащение	<p>Физкультурный зал – просторное и светлое помещение, оснащено необходимым оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> - мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр=45-55 см); - ковровое покрытие; - дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели, массажные коврики; - аудио- и видеоаппаратура; - аудио- и видеозаписи. - комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты. <p>Вспомогательное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря. <p>Учебно-методический материал:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Научно-методическая литература. - Документы планирования учебного процесса (программа, планирование). - • Видеозаписи.
Кадровое обеспечение	Программа реализуется без привлечения иных специалистов

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Мес яц	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
			всего	теория	практика	
1.	Октябрь	Введение Формирование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на футболе «Встреча с мячом».	30 мин.	10 мин.	20 мин.	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; Наблюдение за работой педагога; Открытые мероприятия
2.		« Удивительный мяч »	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
3.		« Волшебный мяч »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
4.		« Веселый мячик »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
5.	Ноябрь	« Танец мячей »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
6.		« Две подружки »	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
7.		« Гонка мячей »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
8.		« Волшебный цветок »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	

9.	Декабрь	«Играй, играй, мяч не теряй»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
10.		«В гостях у бегемота»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
11.		«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей	35 мин.	5 мин.	30 мин.	
12.		«Ушастый нянь»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
13.	Январь	«Цапля»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
14.		«Сказочный лес»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
15.		«Прыг-скок»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
16.	Февраль	«Мяч и танцы»	30 мин.	10 мин.	20 мин.	Творческие задания
17.		«Удивительный мяч»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
18.		«Сказки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
19.		«В гостях у сказки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
20.		«Путешествие»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
21.		Март	«Давай посоревнуемся»	30 мин.	10 мин.	
22.	«Цирк приехал»		30 мин.	5 мин.	25 мин.	Индивидуальные задания.
23.	«Топ-хлоп»		30 мин.	5 мин.	25 мин.	Опрос, наблюдение. Диагностические игры.
24.	«Волшебный мяч»		30 мин.	5 мин.	25 мин.	
25.	Апрель	«Игра с мячом»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
26.		«Волшебный мир»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Открытое мероприятие.
27.		«Маленькая страна»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
28.		«Королевство волшебных мячей» Открытое занятие для родителей	35 мин.	5 мин.	30 мин.	

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 5-6 лет	01.10.2023	30.04.2024	28	28	28	30 мин., 1 раз в неделю

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи конкретного года обучения	Оздоровительные задачи: <ul style="list-style-type: none"> • Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата. • Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту. • Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
---	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Формировать и закреплять навык правильной осанки. • Содействовать профилактике плоскостопия. • Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук. • Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. • Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.
	<p>Образовательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол-аэробикой, профилактике травматизма. • Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт. • Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).
	<p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать двигательные навыки и развивать физические способности. • Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности. • Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой. • Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
	<p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях. • Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений. • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи. • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п.п.	Месяц	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 «Встреча с мячом».	Беседа	- «Ознакомление с формами и физическими свойствами футбола», -«Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе», -«Разучивание правильной посадки на футболе», -«Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на футболах»

2.	Ноябрь	«Удивительный мяч»	Объяснение, показ	-Упражнения, направленные на развитие силы -Комплекс упражнений «Кукушечка» -П/и «Наши дети», «Гонка мячей» -Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» -Упражнение на релаксацию «Цветок»	
3.		«Волшебный мяч »	Объяснение, показ	-П/и «Стоп, хлоп, раз» -Комплекс упражнений «На болоте» -П/и «Автомобили», «Ловишка, бери ленту» -Дыхательная гимнастика «Ушки» -Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней	
4.		«Веселый мячик»	Объяснение, показ	-Танцевальные шаги -Комплекс упражнений «Веселый мячик» -Творческое задание «Ай да я!» - П/и «День и ночь», «Поменяйтесь местами» -Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» -Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!»	
5.		«Танец мячей »	Объяснение, показ	-Ритмический танец «Танец утят» -Комплекс упражнений «Белоруска» -Творческое задание «Танец в образе» - П/и «Ловишки на мячах», «Зима и лето» -Упражнения пальчиковой гимнастики -Упражнение на расслабление «Качаемся»	
6.		«Две подружки»	Объяснение, показ	-Упражнение на развитие выносливости -Комплекс упражнений «Две подружки» - П/и «Найди свой мяч», «Воробей и орел» -Дыхательная гимнастика «Ветер» -Упражнение на расслабление «Звезда»	
7.		«Гонка мячей»	Объяснение, показ	-Упражнения для профилактики плоскостопия -Комплекс упражнений «Ням – Ням» -Творческие задания «Ай да я!» - П/и «Рука, нога, живот, спина», «Гонка мячей» -Эстафета «Быстрая гусеница» -Дыхательная гимнастика «Ветер» -Самомассаж « Этот шарик не простой»	
8.		«Волшебный цветок»	Объяснение, показ	-Ритмический танец «Кузнечик» -Комплекс упражнений « Волшебный цветок» -Творческое задание « Танец в образа» - П/и «Прятки», «Угадай, кто сидит на мяче» -Эстафета « Веселые котята» , «Кенгуру» -Упражнение на расслабление «Качаемся»	
9.		Декабрь	«Играй, играй, мяч не теряй»	Объяснение, показ	-П/и «Стоп, хлоп, раз!» -Повторение комплексов « На болоте», «Веселый мячик», «Волшебный цветок» -Творческое задание «Танец в образе» -Эстафеты «Быстрая гусеница», «Веселые котята» -Подвижные игры по желанию детей -Упражнение на релаксацию «Здравствуй,

			солнце!» -Ходьба по массажным дорожкам
10.	Январь	«В гостях у бегемота»	Объяснение, показ -Выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта - комплекс ОРУ. -Игровые упражнения: потягивание, упражнение елочка, разведение, сведение носков, пяток (профилактика плоскостопия), упражнение ноги вместе – ноги врозь. -Закреплять умение бросать мяч вверх и ловить его, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе) – игра «Хоп, стоп, раз» -Танец - упражнение «Ням – Ням» - направлено на укрепление мышц ног и закрепление навыка прокатов мяча одной рукой. -Танец: «Мама - квочка» - разучивание, -Игры: «Не потеряй хвостик», «Автомобили», «Паучки», «Цапля и лягушки».
11.		«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей (итоговое занятие)	Объяснение, показ -Комплекс ОРУ -Комплекс упражнений «Веселый мячик» -Упражнения с мячами - П/и «День – ночь» или «Зима – лето» -Творческое задание « Танец в образа» -Упражнение «Волшебный цветок» -Упражнение «Две подружки»
12.		«Веселый мячик»	Объяснение, показ -Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; -Познакомить с правилами работы с большим мячом. -Разучивать танец «Веселый мячик» и «Кикимора» -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Формировать у детей правильную осанку -Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
13.		«Цапля»	Объяснение, показ -Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» с фитболом. -Разучивать базовый шаг jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); v-step (шаг вперед-в сторону с прокатом), basic step (приставные шаги вперед-назад с прокатом) -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию. -Разучивать танец «Цапля», «Сказочный лес». -Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
14.		«Сказочный лес»	Объяснение, показ -Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» в парах. -Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. -Разучивать выполнение базовых шагов march

			<p>(марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке</p> <ul style="list-style-type: none"> -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения сидя правым бедром на мяче (и наоборот); -Разучивать танец «Сказочный лес» и «Людоед» -Воспитывать умение играть в коллективе.
15.	«Прыг-скок»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. -Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. - Учить сохранять равновесие, развивать ловкость -Продолжать учить танец «Людоед» и «Песня о разных языках» -Воспитывать бережное отношение к инвентарю \
16.	«Мяч и танцы»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. -Продолжать учить выполнять базовые шаги в различных связках с дополнительными движениями рук -Продолжать учить выполнение изученных переходов и перекатов. -Разучивать танец «Песня о разных языках» и «Кот на крыше» -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Воспитывать умение играть в коллективе
17.	«Удивительный мяч»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. -Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук -Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение сидя на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. - Развивать ловкость. координацию -Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. -Разучивать танец «Кот на крыше», «Джинн» -Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
18.	«Сказки»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Закрепление умение выполнять задания «Школы мяча» в парах. -Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук.

				<ul style="list-style-type: none"> -Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче, с дальнейшим переходом в упор лежа бедрами на фитболе и выполнять подъем ног в данном и т.п.; -Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие. -Разучивать танец «Джинн» и «Крот и черепаха». -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Воспитывать бережное отношение к инвентарю
19.	Март	«В гостях у сказки»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. -Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Продолжать разучивать танец «Крот и черепаха» и «Лукоморье» -Воспитывать умение играть в коллективе
20.		«Путешествие»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. -Обучать детей выполнению отбивания фитбола о пол. -Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовые шаги в различных связках с хлопками. -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. -Разучивание танца «Лукоморье» и «Молочная река» -Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
21.		«Давай посоревнуемся»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. -Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками -Разучивать танец «Молочная река» и «Циркачи» -Воспитывать дружеские взаимоотношения.
22.		«Цирк приехал»	Объяснение, показ	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать выполнять базовые шаги в различных связках с хлопками; Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. -Продолжать учить детей работать с фитболом в парах. -Разучивание танца: «Циркачи» и «Конек-горбунок» -Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
23.		«Топ-хлоп»	Объяснение,	<ul style="list-style-type: none"> -Продолжать учить выполнять базовые шаги в

			показ	различных связках с хлопками; Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Разучивать танец «Конек-горбунок» и «Джинн». -Развивать ловкость, меткость. -Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
24.		«Волшебный мяч»	Объяснение, показ	-Совершенствовать выполнение базовых шагов в различных связках с хлопками -Совершенствовать выполнение изученных переходов и перекатов. -Закреплять выполнение упражнений «Школа мяча» -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. -Разучивание танца «Вечный двигатель» и «Ручеек» -Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
25.	Апрель	«Игра с мячом»	Объяснение, показ	-Совершенствовать танцевальные и базовые шаги. -Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. -Повторение изученных танцев -Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности
26.		«Волшебный мир»	Объяснение, показ	-Танец: «Капельки» - упражнение направлено на закрепление навыка ходьбы сидя на мяче и совершенствование основных движений рук при ходьбе на мяче. -Игры: «Не потеряй хвостик», «Автомобили», «День и ночь», «Цапля и лягушки». -Упражнение «кап – кап – кап»
27.		«Маленькая страна»	Объяснение, показ	-Упражнение «Ку – ку» -Игра «Дырявая луна» -Упражнение «Жонглирование мяча» -Танец: «Маленькая страна» - (для развития координации движений, на развитие силы мышц рук).
28.		«Королевство волшебных мячей» Открытое занятие для родителей	Объяснение, показ	-Повторение пройденного материала
Планируемый результат конкретного года обучения		<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем. • Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по футбол-аэробике • Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни. • Может выполнять комплексы упражнений программы своего года 		

	<p>обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений. • Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения. • Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств. • Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития. • Выполнять индивидуальные задания. Уметь работать в подгруппе детей.
--	---

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 «Встреча с мячом».	1
2.	11.10.2023	«Удивительный мяч »	1
3.	18.10.2023	«Волшебный мяч »	1
4.	25.10.2023	«Веселый мячик »	1
5.	01.11.2023	«Танец мячей »	1
6.	08.11.2023	«Две подружки »	1
7.	15.11.2023	«Гонка мячей »	1
8.	22.11.2023	«Волшебный цветок »	1
9.	06.12.2023	«Играй, играй, мяч не теряй»	1
10.	13.12.2023	«В гостях у бегемота»	1
11.	20.12.2023	«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей	1
12.	27.12.2023	«Веселый мячик»	1
13.	10.01.2024	«Цапля»	1
14.	17.01.2024	«Сказочный лес»	1
15.	24.01.2024	«Прыг-скок»	1
16.	31.01.2024	«Мяч и танцы»	1
17.	07.02.2024	«Удивительный мяч»	1
18.	14.02.2024	«Сказки»	1
19.	21.02.2024	«В гостях у сказки»	1
20.	28.02.2024	«Путешествие»	1
21.	06.03.2024	«Давай посоревнуемся»	1
22.	13.03.2024	«Цирк приехал»	1
23.	20.03.2024	«Топ-хлоп»	1

24.	27.03.2024	«Волшебный мяч»	1
25.	03.04.2024	«Игра с мячом»	1
26.	10.04.2024	«Волшебный мир»	1
27.	17.04.2024	«Маленькая страна»	1
28.	24.04.2024	«Королевство волшебных мячей» Открытое занятие для родителей	1

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ:

Дети шестого года жизни 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, организовано и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.

Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.

Оценка эффективности фитбол-гимнастики.

Многие исследователи (К.С. Лебединская, В.В. Лебединский, И.Ф. Марковская, Е.М. Мاستюкова) 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 5 — 6 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 комплексы упражнений программы по фитбол — аэробики первого года обучения.
- Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.
- Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.
- Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

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"> – здоровьесберегающие педагогические технологии, – технологию личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, – технологию исследовательской деятельности, 	<p>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&tmpl=com</p> <p>http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145</p> <p>http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-</p>

<p>– игровые технологии, – информационно-коммуникативные технологии.</p> <p>Основополагающими методами и приемами программы являются:</p> <p>– Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературное разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.</p> <p>– Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</p> <p>– Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.</p> <p>– Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</p> <p>– Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</p> <p>– Смена способов выполнения упражнений.</p> <p>– 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.</p> <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>tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</p> <p>http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html</p> <p>http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm</p> <p>http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm</p> <p>http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</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 09:29
(MSK)

Сертификат 018E30DB006AAFEV9045EFE27546E50638