

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 30.09.2020 № 2

УТВЕРЖДЕНО

Приказом ГБДОУ детского сада № 83
Красносельского района Санкт-Петербурга
от «30» 09 2020 г. № 140-ФХД

С учетом мнения Совета родителей
ГБДОУ детского сада № 83
Красносельского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.09.2020 № 2

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
Общеобразовательная общеразвивающая программа
Оздоровительной направленности «Здоровейка»

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

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

Санкт – Петербург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.	3
2.	Пояснительная записка	3
-	Актуальность	3
-	Отличительные особенности программы	3
-	Адресат программы	5
-	Учебный год	6
-	Учебная неделя	6
-	Продолжительность занятий	6
-	Цели и задачи программы	6
-	Условия реализации программы	7
-	Планируемые результаты	7
3.	Учебный план для детей 4-5 года	8
4.	Календарный учебный график	9
5.	Рабочая программа:	10
5.1	Задачи, ожидаемые результаты и особенности обучения	10
5.2	Календарно-тематическое планирование обучения	13
6.	Оценочные и методические материалы	21
7.	Система контроля результативности обучения	23
8.	Список литературы:	23

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75). Распоряжение № 617-Р от 01.03.2017 Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию Приложение к распоряжению Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-Р Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию.
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013 г. №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41).

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет разработана на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 4-5 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 7 месяцев обучения.

Направленность программы «физкультурно – оздоровительная»	
Актуальность программы	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

подростающего 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.

Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

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.

Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около пятидесяти лет, в нашей стране немногим более десяти лет. 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.

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.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- 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.

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, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Педагогическая целесообразность программы объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и

	<p>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>Адресат программы</p>	<p>Возраст детей, осваивающих программу: 4-5 года</p> <p>Возрастные психофизические особенности развития</p> <p>В течение пятого года жизни происходит значительный сдвиг в развитии мускулатуры, в том числе — нервно-психической регуляции ее функций. К пяти годам заметно увеличивается масса мускулатуры, особенно резко нарастает мускулатура нижних конечностей, возрастают сила и работоспособность мышц. Мелкие мышцы (пальцев, кистей, стоп) еще недостаточно развиты в сравнении с крупной мускулатурой, из-за чего детям легче даются движения всей рукой, а не ее мелкими мышечными группами. Кроме того, сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребенка — голова слегка наклонена вперед, живот выпячен, ноги согнуты в коленных суставах.</p> <p>Быстро совершенствуется вторая сигнальная система, посредством которой образуются условные рефлексы на слово. Условные рефлексы вырабатываются быстро, но закрепляются не сразу, поэтому навыки ребенка вначале непрочны и легко разрушаются. Несмотря на то, что мозг дошкольника напоминает нам мозг взрослого, основные нервные процессы у него протекают по-другому: нет уравновешенности, преобладает возбуждение, торможение обычно достигается с трудом. Этим можно объяснить нам непосредственность и искренность ребенка, так же как и холерическую неуравновешенность детей. В связи с этим дошкольникам свойственна большая отвлекаемость внимания, им</p>

	<p>обычно очень трудно сконцентрироваться на решении какой-нибудь задачи.</p> <p>Тем не менее, на пятом году жизни движения ребенка становятся более уверенными и координированными. Внимание приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается целенаправленное запоминание. Именно в 5 лет наблюдается своеобразная «интеллектуализация» движений на физиологическом уровне, когда функции ведущей инстанции управления движениями переходят от низших отделов нервной системы к высшим, причем сами низшие отделы начинают подчиняться в своей работе высшим.</p> <p>Дети уже способны различать разные виды движений, выделять их элементы. У них появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет педагогу приступить к обучению технике выполнения основных движений, отработке их качества.</p>
Учебный год	01.10.2020 г. по 30.04.2021 г
Количество занятий в год	28
Учебная неделя	1 день
Продолжительность занятий	25 мин
Цель	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол - гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
Задачи	<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 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 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>Условия реализации программы</p>	<p>Индивидуальный подбор мячей (по росту ребенка) для занятий футбол - аэробикой. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Постепенность в обучении приемами владения футболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование футбола в комплексе с другими инвентарем. Создание положительно эмоционального фона, бодрого, радостного настроения на занятиях. Сопровождение занятий музыкой. Организация обучения детей поэтапно, по мере освоения упражнений.</p> <p>Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы происходит на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.</p> <p>Форма организации дополнительных занятий групповая. Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с футболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).</p> <p>Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю, в соответствии с СанПином 2.4.1.3049-13 («Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»).</p>
<p>Планируемые результаты</p>	<p>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребенок знает свойства и функции футбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием футбола; • Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по футбол-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

	<p>видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и 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;
--	--

2. Учебный план

по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Танцы на мячах» для детей 4-5 лет на 2019-2020 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие*	25
3.	Открытые и итоговые занятия	2

*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов

Программы: Фитбол-гимнастика, Фитбол-ритмика, Фитбол-атлетика, фитбол-коррекция, фитбол-игра.

№ 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 ног в сочетании с покачиваниями на фитболе «Мой веселый мяч».	25 мин.	10 мин.	15 мин.	Наблюдения за процессом продуктивной Деятельности детей; 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.	Ноябрь	Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Ушастый нянь»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания.
6.	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере	25 мин.	10 мин.	15 мин.		

		«Ушастый нянь»				Диагностические игры.
7.		«Мяч – опора»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Опрос, наблюдение.
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Мяч – опора»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
9.	Декабрь	«Игра и мячик» Открытое занятие для родителей	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
10.		«Курочка 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.	Творческие задания
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.	
17.	Февраль	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Ты катись веселый мячик»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
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.	
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. Диагностические игры.
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе ««Лесные жители»»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	

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 мин.	

3. Календарный учебный график

Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
01.09.2020	30.04.2021	28	28	25 мин.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

№ п/п	Задачи	Ожидаемые результаты	Особенности обучения
	<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 моторику рук. • Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма. • Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, 	<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 фитбол-аэробике • Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни. • Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения. • Имеет двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений. • Умеет выполнять специальные 	<p>Структура занятия по фитбол - аэробике: <u>Подготовительная часть</u> имеет собственные задачи: Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.) Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения. В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше. Для решения этих задач</p>

	<p>эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</p>	<p>упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умеет выполнять упражнения на развитие физических качеств. • Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития. 	<p>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>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><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>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 		<p>В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным</p>

	области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.		сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).
	<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. 	Выполнять индивидуальные задания. Уметь работать в подгруппе детей.	<p>Организация двигательной активности детей при организации работы строится по следующим направлениям:</p> <p>Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)</p> <p>Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)</p> <p>Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.</p> <p>Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.</p> <p>Этапы:</p> <p>Этап начального обучения упражнения;</p> <p>Этап углубленного разучивания упражнения;</p> <p>Этап закрепления и совершенствования упражнения.</p>

Календарно-тематическое планирование обучения

№ п.	Мес яц	Название темы, раздела	Содержание
1.	Октябрь	Введение Формирование навыка сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе «Мой веселый мяч».	<ul style="list-style-type: none"> • Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола; • Познакомить с правилами работы с большим мячом. • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>- Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;</p> <p>- «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола;</p> <p>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»</p>
4.	Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	<p>«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:</p> <p>а) повороты головы вправо—влево;</p> <p>б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону;</p> <p>в) поднятие и опускание плеч;</p> <p>г) скольжение руками по поверхности фитбола;</p> <p>д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;</p> <p>е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.</p> <p>игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».</p>
5.	Ноябрь Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Ушастый нянь»	<ul style="list-style-type: none"> • 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,

			<p>назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • 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»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. • Учить детей использовать фитбол как опора. • Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию. • Закреплять танец «Ушастый нянь». • Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Мяч – опора»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Развивать ловкость. • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
9.	Декабрь	«Игра и мячик» Открытое занятие для родителей	Открытое занятие для родителей
10.		«Курочка и червячок»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей подбрасывать мяч вверх и бросать вниз фитбол и ловить его двумя руками. • Учить сохранять равновесие сидя на мяче

			<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. • Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; • Разучивать танец «Мама-квочка»; • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе.
11.		«Мячик, который скачет»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей подбрасывать и ловить фитбол двумя руками. • Учить сохранять равновесие, сидя на мяче • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе.
12.		«Мячик, который скачет»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе. • Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад • Учить выполнять переход в положение упор лежа бедрами на мяче • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость • Продолжать учить танец «Мама-квочка • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
13.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Веселая физкультура»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Учить прокатывать фитбол, соблюдая направление. • Учить детей выполнять танцевальный шаг «Гармошка» • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе
14.		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Попрыгунчики»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Учить выполнять покачивания вперед-назад и перекаты с пяток на носок в положении сидя на фитболе. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Развивать ловкость.

			<ul style="list-style-type: none"> • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
15.		«Удивительный мяч»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево • Разучивать танцевальные шаги. • Разучивать танец «Марыся» • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать умение играть в коллективе
16.		Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «На прогулку с мячиком»	<ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость. координацию • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Разучивать танец «Марыся» • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.
17.		Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Ты катись веселый мячик»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками. • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию. • Закрепление танца «Марыся» • Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью
18.	Февраль	«Цапля»	<ul style="list-style-type: none"> • Учить детей использовать мяч как предмет (перебрасывание фитбола) • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке • Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие. • Разучивать танец «Цапля». • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Воспитывать бережное отношение к инвентарю
19.		«Мяч - предмет»	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.

		<ul style="list-style-type: none"> Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Продолжать разучивать танец «Цапля» Воспитывать умение играть в коллективе
20.	Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Цапля»	<ul style="list-style-type: none"> Обучать правильной последовательности выполнения общеразвивающих упражнений на основе уже накопленного опыта <ul style="list-style-type: none"> Комплекс ОРУ в едином для всех темпе (с малым мячом «Зайки весело идут»). Продолжать разучивать танец «Цапля»
21.	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Лесные жители»	<ul style="list-style-type: none"> Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками. Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе <ul style="list-style-type: none"> Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию. Разучивание танца «Две подружки» Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
22.	«Капельки-подружки»	<ul style="list-style-type: none"> Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке Разучивать танец «Две подружки» Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
23.	«Капельки-подружки»	<ul style="list-style-type: none"> Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Разучивание танца «Две подружки» Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. Продолжать учить детей выполнять базовый шаг march (марш), пружинистые движения сидя на мяче;
24.	Совершенствование упражнениям на сохранение	<ul style="list-style-type: none"> Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.

		<p>равновесия с различными положениями на фитболе ««Лесные жители»»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. • Прокатывание мяча друг другу; • Продолжать разучивание танца: «Ушастый нянь»; • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
25.	Апрель	<p>Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Волшебный цветок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма. • Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче • Разучивание танца: «Волшебный цветок»; • Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
26.		<p>«Волшебный цветок»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. • Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; • Закреплять танцевальный шаг гармошка; • Разучивание танца «Волшебный цветок»
27.		<p>«Топ-хлоп»</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке с хлопками • Обучать базовым шагам: march (марш), приставной шаг вправо-влево; • Учить детей выполнять переход из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе; • Закреплять танец «Волшебный цветок». • Развивать ловкость, меткость
28.		<p>«В гости к смешарикам» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)</p>	<p>«В гости к Морской фее»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование комплексов упражнений фитбол – аэробики; • Подвижные игры «Найди свой мяч», «Воробей и орел»; • Творческое задание «Танец в образе» • Танец «Ушастый нянь»; • Танец «Волшебный цветок»; • Танец «Две подружки»; • Игры с мячами, совместно с родителями.

Оценочные и методические материалы.

Учебно-методический комплекс		
Педагогические методики и технологии	Материалы и оборудование	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, • технологии личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми, • технологии исследовательской деятельности, • игровые технологии, • информационно-коммуникативные технологии. <p>При разработке Программы использовались:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Положения закона Российской Федерации «Об образовании»; • Идеи федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования; • Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию//Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р <p>Основополагающими методами и приемами дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературное разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений. • Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и 	<ul style="list-style-type: none"> • мячи для занятий фитбол-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>http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&tmpl=col</p> <p>http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145</p> <p>http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</p> <p>http://dohcolonoc.ru/utrennitsy/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>

<p>упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. • Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). • Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. • Смена способов выполнения упражнений. • 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>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>		
---	--	--

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения	Периодичность проведения контроля результативности обучения
Опрос, наблюдение.	Журнал посещаемости детьми занятий
Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы	открытые занятия для родителей
Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.	Октябрь - апрель
<ul style="list-style-type: none"> • Индивидуальные задания. Диагностические игры. Творческое задание «Танец в образе». 	Закрепление пройденного материала
Открытое мероприятие.	Заключительное занятие.

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.