

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: 5-6 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 | 5 |
| - | 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 5-6 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 | 20 |
| 7. | Система контроля результативности обучения | 21 |
| 8. | Список литературы | 21 |

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, ст16, 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 5-6 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 5-6 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 | <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>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.</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, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.</p> <p>Педагогическая целесообразность программы объясняется</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>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 ДООУ. 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: 5-6 года</p> <p>Возрастные психофизические особенности развития</p> <p>Шестой год жизни ребенка характеризуется замедлением скорости роста тела. 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, организованно и дисциплинированно. В этой возрастной группе дети уже хорошо соотносят свои действия с музыкой, поэтому полезно вводить музыкальное сопровождение в серии упражнений.</p> <p>Общее физическое развитие и динамика функциональной зрелости системы дыхания идет неравномерно. В специальной литературе указывается, что у старших дошкольников в 53% случаев выявлен средний уровень функциональной зрелости системы дыхания. Благодаря этому возрастает осознанность освоения детьми шестого года жизни более сложных основных движений. Это позволяет повысить требования к качеству их выполнения, больше внимания уделять развитию физических и морально-волевых качеств (быстрота, ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).</p> <p>Очень важно осуществлять контроль за физическим состоянием детей. Дети не способны сами регулировать свое состояние, и ответственность за их здоровье лежит на педагоге.</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| Учебный год | 01.10.2020 г. по 30.04.2021 г |
| Количество занятий в год | 28 |
| Учебная неделя | 1 день |
| Продолжительность занятий | 30 мин |
| Цель | содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования футбол - гимнастики. |
| 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 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. |

| | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • 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 фитбол - аэробикой. Соблюдение техники безопасности на занятиях. Постепенность в обучении приемами владения фитболами. Регламентация нагрузок и адекватность их применения по возрастам. Строгое дозирование нагрузок и последовательность их увеличения. Использование фитбола 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. 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 фитболами 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 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 социальным нормам; • 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 5-6 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 «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. Опрос, наблюдение. |
| 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. | Индивидуальные задания. Диагностические игры. Творческие задания |
| 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. | Индивидуальные 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. | Индивидуальные задания. |

| | | | | | | |
|-----|--------|---|---------|---------|---------|--|
| | | | | | | Диагностические игры. |
| 21. | Март | «Давай посоревнуемся» | 30 мин. | 10 мин. | 20 мин. | Опрос, наблюдение. |
| 22. | | «Цирк приехал» | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. | Индивидуальные задания. |
| 23. | | «Топ-хлоп» | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. | Опрос, наблюдение. |
| 24. | | «Волшебный мяч» | 30 мин. | 5 мин. | 25 мин. | Диагностические игры. |
| 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

| 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 | 30 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 | <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 обучения. | <p>Структура занятия по футбол - 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,</p> |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <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. | <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. | <p>овладение школой движения.</p> <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>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></p> <p>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>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Формировать двигательные навыки и развивать | | <p><u>Заключительная часть.</u></p> <p>Основными ее задачами являются подготовка организма детей к</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | <p>физические способности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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>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</p> |
| | <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>Выполнять индивидуальные задания. Уметь работать в подгруппе детей.</p> | <p>повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).</p> <p>Организация двигательной активности детей при организации работы строится по следующим направлениям: Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.) Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.) 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: Этап начального обучения</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | упражнения; Этап углубленного разучивания упражнения: Этап закрепления и совершенствования упражнения. |
|--|--|--|---|

Календарно-тематическое планирование обучения

| № п.п | Месяц | 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 «Встреча с мячом». | <ul style="list-style-type: none"> • Беседа. «Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола», • «Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе», • «Разучивание правильной посадки на фитболе», • «Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах» |
| 2. | | « Удивительный мяч » | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения, направленные на развитие силы • Комплекс упражнений «Кукушечка» • Подвижная игра «Наши дети», «Гонка мячей» • Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» • Упражнение на релаксацию «Цветок» |
| 3. | | « Волшебный мяч » | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Стоп, хлоп, раз» • Комплекс упражнений «На болоте» • Подвижная игра «Автомобили», «Ловишка, бери ленту» • Дыхательная гимнастика «Ушки» • Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней |
| 4. | | «Веселый мячик» | <ul style="list-style-type: none"> • Танцевальные шаги • Комплекс упражнений «Веселый мячик» • Творческое задание «Ай да я!» • Подвижная игра «День и ночь», «Поменяйтесь местами» • Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» • Упражнение на релаксацию «Здравствуй, солнце!» |
| 5. | Ноябрь | «Танец мячей» | <ul style="list-style-type: none"> • Ритмический танец «Танец утят» • Комплекс упражнений «Белоруска» • Творческое задание «Танец в образе» • Подвижная игра «Ловишки на мячах», «Зима и лето» • Упражнения пальчиковой гимнастики • Упражнение на расслабление «Качаемся» |
| 6. | | «Две подружки» | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнение на развитие выносливости |

| | | |
|-----|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс упражнений «Две подружки» • Подвижная игра «Найди свой мяч», «Воробей и орел» • Дыхательная гимнастика «Ветер» • Упражнение на расслабление «Звезда» |
| 7. | «Гонка мячей» | <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для профилактики плоскостопия • Комплекс упражнений «Ням – Ням» • Творческие задания «Ай да я!» • Подвижная игра «Рука, нога, живот, спина», «Гонка мячей» • Эстафета «Быстрая гусеница» • Дыхательная гимнастика «Ветер» • Самомассаж «Этот шарик не простой» |
| 8. | «Волшебный цветок» | <ul style="list-style-type: none"> • Ритмический танец «Кузнечик» • Комплекс упражнений «Волшебный цветок» • Творческое задание «Танец в образе» • Подвижная игра «Прятки», «Угадай, кто сидит на мяче» • Эстафета «Веселые котята», «Кенгуру» • Упражнение на расслабление «Качаемся» |
| 9. | «Играй, играй, мяч не теряй» | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «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. | «В гостях у бегемота» | <ul style="list-style-type: none"> • 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 | <p>(итоговое занятие)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Комплекс ОРУ • Комплекс упражнений «Веселый мячик» • Упражнения с мячами |

| | | | |
|-----|--------|-----------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «День – ночь» или «Зима – лето» • Творческое задание «Танец в образа» • Упражнение «Волшебный цветок» • Упражнение «Две подружки» |
| 12. | Январь | «Веселый мячик» | <ul style="list-style-type: none"> • 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» | <ul style="list-style-type: none"> • 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) • креплять 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» | <ul style="list-style-type: none"> • Учить детей выполнять упражнения «Школы мяча» в парах. • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку. • Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена), lunge (выпад) в связке • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. • Учить детей выполнять перекат на левое бедро из положения седа правым бедром на мяче (и наоборот); • Разучивать танец «Сказочный лес» и «Людоед» • Воспитывать умение играть в коллективе. |
| 15. | | «Прыг-скок» | <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» | <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» | <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку. <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять выполнение базовых шагов в различных связках с дополнительными движениями рук • Учить выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче в положение седа на мяче (перекатом через мяч, ноги в стороны). • Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость. координацию <ul style="list-style-type: none"> • Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. • Разучивать танец «Кот на крыше», «Джинн» • Содействовать формированию коммуникативных умений у детей. |
| 18. | «Сказки» | <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. • 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.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. | «В гостях у сказки» | <ul style="list-style-type: none"> • Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. <ul style="list-style-type: none"> • 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» | <ul style="list-style-type: none"> • Закреплять выполнение изученных переходов и перекатов. <ul style="list-style-type: none"> • Обучать детей выполнению отбивания фитбола о пол. |

| | | | |
|-----|------|-----------------------|---|
| | | | <ul style="list-style-type: none"> • 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. | Март | «Давай посоревнуемся» | <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» | <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» | <ul style="list-style-type: none"> • Продолжать учить выполнять базовые шаги в 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» | <ul style="list-style-type: none"> • 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» |

| | | |
|-----|---|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям и способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности |
| 26. | «Волшебный мир» | <ul style="list-style-type: none"> 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» | <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> Повторение пройденного материала |

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 | <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. | <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-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</p> <p>http://dohcolonoc.ru/utrennitsi/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html</p> <p><a 503="" 529="" 922="" 939"="" data-label="Page-Footer" href="http://www.moi-</p> </td> </tr> </tbody> </table> </div> <div data-bbox="> <p>17</p> </p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р</p> <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 упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры. • 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> | <ul style="list-style-type: none"> • комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты. | <p>detsad.ru/zanatia.htm</p> <p>http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm</p> <p>http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</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.