

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
Оздоровительной направленности «Здоровейка»**

Возраст воспитанников: 3-4 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.
	Паспорт Программы	<b>3</b>
<b>I.</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>5</b>
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	<b>5</b>
<b>1.2</b>	Актуальность программы	<b>6</b>
<b>1.3</b>	Нормативно-правовые акты	<b>6</b>
<b>1.4</b>	Адресат программы	<b>10</b>
<b>1.5</b>	Цели и задачи программы	<b>10</b>
<b>1.6</b>	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы	<b>11</b>
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>14</b>
	Учебно-календарный график	<b>14</b>
	Учебный план для детей 3-4 года	<b>14</b>
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> Организация педагогических условий реализации программы	<b>17</b>
	Материально-техническое обеспечение программы	<b>17</b>
	Особенности организации образовательного процесса	<b>17</b>
	Учебно-методическое обеспечение программы	<b>18</b>
	Приложение: Диагностические материалы	<b>20</b>

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	«Здоровейка»
Разработчики Программы	Педагог дополнительного образования
Исполнители Программы	Педагог дополнительного образования Севостьянова Людмила Евгеновна
Научно методические основы разработки Программы	При разработке Программы использовались: 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
Основные этапы и формы обсуждения и принятия Программы	1 этап - формирование структуры Программы 2 этап - обсуждение с рабочей группой (апрель—май 2019) 3 этап - написание и доработка проектов (август 2019) 4 этап - утверждение на Педагогическом совете
Кем принята Программа	Педагогическим советом ГБДОУ детским садом № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга
Цель Программы	<b>Цель программы:</b> содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни.
Задачи Программы	<p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul>
	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, понятия здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол-аэробикой, профилактике травматизма.</li> <li>• Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>• Прививать навыки личной и общественной гигиены</li> </ul>

	(самообслуживание, соблюдение чистоты).
	<p><b>Развивающие задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> <li>• Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.</li> <li>• Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.</li> <li>• Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> </ul>
	<p><b>Воспитательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</li> <li>• Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
Ожидаемые результаты Программы	<p><b>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;</li> <li>• Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по футбол-аэробике;</li> <li>• Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;</li> <li>• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>• Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul>
Срок действия Программы	<b>1 год</b>

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

<b>Направленность программы «социально-педагогическая»</b>	
<b>Пояснительная записка</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцы на мячах» для детей 3-4 лет разработана на основе программы

	<p>«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 3-4 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 7 месяцев обучения.</p> <p>В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по оздоровительной аэробике.</p> <p>Оздоровительная аэробика является сегодня лидером мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность детей и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий.</p> <p>Современная оздоровительная аэробика – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Основным средством являются физические упражнения, вспомогательными – естественные силы природы и гигиенические факторы.</p> <p>Данная программа включает в себя обязательный минимум информации, позволяющий существенно расширить знания, умения и навыки в области физической культуры, а кружковая работа строится на сотрудничестве педагога и ребенка.</p> <p>Процесс формирования физической культуры особенно важен для детей старшего дошкольного возраста, т.к. этот период характеризуется активной познавательной деятельностью, интенсивным развитием интеллектуальной, эмоциональной сферы, становлением самосознания, освоением общечеловеческих ценностей.</p>
<p><b>Актуальность программы</b></p>	<p>Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний является гимнастика с использованием фитболов.</p> <p>Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол - гимнастике и фитбол - аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.</p> <p>Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.</p>

	<p>В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.</p>
<p><b>Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)</li> <li>- Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75).</li> <li>- 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</li> <li>- 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.</li> <li>- 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),</li> <li>- 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);</li> <li>- Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75),</li> <li>- 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»;</li> <li>- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р</li> <li>- 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»;</li> <li>- 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).</li> </ul>	
<p>Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)</p>	
<p><b>Условия реализации</b></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.</p>

	<p>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 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><b>Содержание программы</b></p>	<p><b>Планирование и проектирование образовательного процесса:</b></p> <p>При проведении занятий с детьми четвертого года жизни используются занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.</p> <p><b>Учебно-практический материал</b></p> <p><b>1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.</li> <li>• ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), с фитболами.</li> <li>• Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, медленное кружение, стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.</li> <li>• Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа.</li> <li>• Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.</li> <li>• Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче; пружинистые движения сидя на мяче; перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче.</li> </ul> <p><b>2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы.</li> <li>• Танцевальные шаги: шаг на носках; сидя на мяче «елочка», «гармошка».</li> <li>• Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш).</li> </ul> <p><b>3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.</li> <li>• Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.</li> <li>• Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе.</li> </ul>

	<p><b>4. Футбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче).</li> <li>• Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка».</li> <li>• Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.</li> <li>• Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: посегментное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.</li> </ul> <p><b>5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу.</li> <li>• Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.</li> <li>• Сюжетные занятия.</li> </ul>
<b>Организация образовательного процесса</b>	<p>Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий. Зачисление детей в группы может происходить 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</p>
<b>Отличительные особенности программы</b>	<p>Отличительной особенностью данной общеобразовательной программы от уже существующих в этой области являются в том, что занятия способствуют формированию у детей жизненно важных двигательных навыков, развитию гибкости, прыгучести и аэробной выносливости.</p> <p><b>Специфика программы</b> обусловлена тем, что в программе большое внимание уделяется воспитанию у детей навыка правильной осанки.</p>
<b>Адресат программы</b>	Возраст детей, осваивающих программу 3-4 лет
<b>Учебный год</b>	01.10.2020 г. по 30.04.2021 г
<b>Количество занятий в год</b>	28
<b>Учебная неделя</b>	1 день
<b>Продолжительность занятий</b>	20 мин
<b>Цель</b>	Реализация целенаправленного обучения детей дошкольного возраста навыкам чтения, опираясь на возрастные и индивидуальные особенности каждого воспитанника, обогатить словарный запас, расширить кругозор детей, и как результат, привить любовь к книге, побуждать к чтению.



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

	<p>проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;</li> <li>• Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</li> <li>• У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</li> <li>• Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul>
<p><b>Принципы педагогической деятельности и педагогической поддержки ребенка</b></p>	<p><b>Основные задачи</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать представление о форме и физических свойствах футбола.</li> <li>• Разучить правильную посадку на футболе.</li> <li>• Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.</li> <li>• Учить детей использовать футбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных движений.</li> <li>• Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.</li> <li>• Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.</li> </ul> <p><b>Основы знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Характеристика и содержание футбол-аэробики.</li> <li>• Правила безопасности на занятиях футбол-аэробикой и профилактика травматизма.</li> <li>• Основы личной гигиены занимающихся.</li> </ul> <p><b>Формы работы</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;</li> <li>• Игры и упражнения с речитативом;</li> <li>• Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;</li> <li>• Игровые беседы с элементами движений;</li> <li>• Подвижные игры;</li> <li>• Взаимодействие с семьями детей по реализации программы.</li> </ul> <p><b>Принципы работы:</b></p> <p>Дидактические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• систематичность и последовательность;</li> <li>• развивающее обучение;</li> <li>• доступность;</li> <li>• воспитывающее обучение;</li> <li>• учет индивидуальных и возрастных особенностей;</li> <li>• сознательность и активность ребенка;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядность.</li> </ul> <p><b>Специальные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непрерывность;</li> <li>• последовательность наращивания тренирующих воздействий;</li> <li>• цикличность.</li> </ul> <p><b>Гигиенические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированность нагрузок;</li> <li>• рациональность чередования деятельности и отдыха;</li> <li>• возрастная адекватность;</li> <li>• оздоровительная направленность всего образовательного процесса;</li> <li>• осуществление личностно- ориентированного обучения и воспитания.</li> </ul> <p><b>Методы работы:</b></p> <p><b>Наглядные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);</li> <li>• наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);</li> <li>• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).</li> </ul> <p><b>Словесные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• объяснения, пояснения, указания;</li> <li>• подача команд, распоряжений, сигналов;</li> <li>• вопросы к детям;</li> <li>• образный сюжетный рассказ, беседа;</li> <li>• словесная инструкция.</li> </ul> <p><b>Практические:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повторение упражнений без изменения и с изменениями;</li> <li>• Проведение упражнений в игровой форме;</li> <li>• Проведение упражнений в соревновательной форме.</li> </ul> <p><b>Поддержка детской инициативы</b></p> <p><b><i>Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;</li> <li>• Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;</li> <li>• В общение с детьми преобладает демократический стиль;</li> <li>• Образовательный процесс строится на основе игры;</li> <li>• Родители в курсе всего, что происходит в жизни ребенка: чем он занимался, что нового узнал, чем ему нужно помочь в поиске нового и т.д.</li> </ul> <p><b>Эффективные формы поддержки детской инициативы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.</li> <li>• Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.</li> </ul> <p><b>Взаимодействие с родителями</b></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 40%;"></td> <td>Название мероприятия</td> </tr> <tr> <td>Месяц</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Сентябрь</td> <td>Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»</td> </tr> <tr> <td>Ноябрь</td> <td>Открытое занятие</td> </tr> </table>		Название мероприятия	Месяц		Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»	Ноябрь	Открытое занятие
	Название мероприятия								
Месяц									
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»								
Ноябрь	Открытое занятие								

	Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата» Открытое занятие Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте.
	Май	
	Октябрь - Май	

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММ

### Календарный учебный график

Возрастная категория обучающихся	Учебный год	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
3-4 года	2020	01.10.2020	30.04.2021	28	28	1 раз в неделю

### Учебный план

по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцы на мячах» для детей 3-4 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 Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Мой веселый мяч»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей; Наблюдение за работой педагога; Открытые мероприятия
2.		Знакомство с формой и физическими свойствами фитболов «Игра и мяч»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	
3.		Обучение правильной посадке на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
4.		Закрепление правильной посадки на не подвижном фитболе «Мой веселый звонкий мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	

5.		Совершенствование правильной посадки на не подвижном фитболе «Путешествие в осенний лес»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
6.	Ноябрь	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
7.		«Мяч – опора»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Опрос, наблюдение.
8.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Хочу стать гибким»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
9.	Декабрь	«Колобок» Открытое занятие для родителей	25 мин.	5 мин.	20 мин.	
10.		«Веселый мяч»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
11.		«Мячик, который скачет»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
12.		Совершенствование базовым положениям при выполнении упражнений в партере «Я осанку берегу»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
13.		Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
14.	Январь	Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Кошки – мышки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
15.		«Удивительный мяч»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	Творческие задания
16.		Совершенствование сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе «Малыши - крепыши»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	
17.	Февраль	Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
18.		«Часики»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
19.		«Мяч-качалка»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
20.		Совершенствование сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры «Новогодний серпантин»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
21.	Март	Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морские волны»	20 мин.	10 мин.	10 мин.	Опрос, наблюдение.
22.		«Ушастый нянь»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные

					задания.	
23.		«Вместе с мячиком»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Опрос, наблюдение. Диагностические игры.
24.		Совершенствование упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе «Морскиеволны»	20 мин.	3 мин.	17 мин.	
25.	Апрель	Продолжать обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. «Бусины»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
26.		«Горка»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Открытое мероприятие.
27.		«Игра с мячом»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	
28.		«Вот, что мы умеем» Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)	30 мин.	5 мин.	25 мин.	

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Организация педагогических условий реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение Программы

##### **Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.
- Кабинет преподавателя.

##### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

##### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря.

##### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Видеозаписи.

##### **Особенности организации образовательного процесса:**

##### **Структура занятия по фитбол - аэробике:**

Подготовительная часть имеет собственные задачи:

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.

В зависимости от возраста задачи педагогического аспекта могут требовать на одних занятиях больше времени, на других - меньше.

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.

Основная часть содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных (гимнастических) двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем упражнений (прикладные, акробатические и вольные).

Заключительная часть. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

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.).

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.

Независимо от возраста и физического состояния детей необходимо поэтапное освоение упражнений с мячом.

Этапы:

- Этап начального обучения упражнения;
- Этап углубленного разучивания упражнения;
- Этап закрепления и совершенствования упражнения.

<b>Учебно-методический комплекс</b>		
<b>Педагогические методики и технологии</b>	<b>Материалы и оборудование</b>	<b>Информационные источники</b>
<p>При проектировании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы особое внимание уделялось выбору наиболее эффективных методов и приемов взаимодействия с детьми в процессе обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• здоровьесберегающие <b>педагогические технологии,</b></li> <li>• <b>технологии</b> личностно-ориентированного взаимодействия <b>педагога с детьми,</b></li> <li>• <b>технологии исследовательской деятельности,</b></li> <li>• игровые <b>технологии,</b></li> <li>• информационно-коммуникативные <b>технологии.</b></li> </ul> <p>При разработке Программы использовались:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Положения закона Российской Федерации «Об образовании»;</li> <li>• Идеи федерального государственного</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• мячи для занятий фитбол-аэробикой (диаметр=45-55 - 65 см);</li> <li>• ковровое покрытие;</li> <li>• дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые, массажные мячи, гимнастические палки, гантели,</li> </ul>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211&amp;tmpl=com</a></p> <p><a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145">http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145</a></p> <p><a href="http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley">http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</a></p>

<p>образовательного стандарта дошкольного образования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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</li> </ul> <p><b>Основополагающими методами и приемами дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования являются:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Словесные - объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературное разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.</li> <li>• Наглядные - показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.</li> <li>• Практические - упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.</li> <li>• Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).</li> <li>• Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.</li> <li>• Смена способов выполнения упражнений.</li> <li>• Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.</li> </ul> <p>В составлении системы работы по фитбол-гимнастике, я опиралась на программу Е.Г.Сайкиной, С.В.Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол - аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».</p>	<p>массажные коврики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• аудио- и видеоаппаратура;</li> <li>• аудио- и видеозаписи.</li> <li>• комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.</li> </ul>	<p><a href="http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html">http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsya-plavat.html</a></p> <p><a href="http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm">http://www.moi-detsad.ru/zanatia.htm</a></p> <p><a href="http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm">http://www.yshastiki.ru/rr/r42.htm</a></p> <p><a href="http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments">http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</a></p>
---	--	---



**Ожидаемые результаты освоения детьми  
дополнительной общеразвивающей программы  
по футбол - аэробике "Здоровейка"**

Занятия с детьми четвертого года жизни не имеют строго очерченной трехчастной формы. Это занятия-сказки. Упражнения выполняются детьми по ходу рассказывания сказки. Как правило, эти занятия не имеют большой мышечной нагрузки, в них преобладает множество упражнений на развитие мелкой моторики (хватание, бросание, поглаживание предметов, разные виды ритмичных хлопков, звукоподражание, а также различные игры с развернутым речевым содержанием).

Предметом особого внимания служит работа над осанкой, так как тяжелая походка (на всю стопу), боковые раскачивания тела, полусогнутые ноги, опускание головы, неравномерность шагов обычно бывают главной проблемой детей в этом возрасте.

Внимание детей крайне неустойчивое, повышена эмоциональная возбудимость, почти нет волевых усилий при выполнении упражнений, поэтому все задания целесообразно выполнять по подражанию, а не по словесной инструкции.

Основным видом деятельности в этом возрасте является игра. Дети получают удовольствие не от того, что научились выполнять то или иное движение, а от перевоплощения в игровой образ и от самого процесса игры. Упражнения на мячах могут проводиться в течение целого занятия, но с детьми младшего дошкольного возраста более целесообразно использовать упражнения на мячах в качестве фрагмента занятия, так например, в основной части дать комплекс общеразвивающих упражнений, а в заключительной – подвижные игры с мячом. Оценка эффективности футбол-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 футбол-гимнастики в физическое воспитание дошкольников – повышение эффективности физкультурно-оздоровительной работы и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата.

К концу учебного года дети 3 — 4 лет должны знать:

назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

Назначение футбол-мяча.

Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

соблюдать правила техники безопасности на занятиях футбол — аэробикой.

правильно сидеть на мячах, покачиваться и подпрыгивать и выполнять общеразвивающие упражнения.

сохранять правильную осанку.

Научиться технике выполнения упражнений на мячах, с мячами, с использованием массажеров.

**Способы проверки результатов:**

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

Структура занятия по футбол — 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 футбол — 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.

Высокая эффективность занятий может быть достигнута при условии четко организованной системы работы, которая включает в себя взаимодействие всех направлений: работа с детьми, родителями, воспитателями, сотрудничество с другими специалистами и заинтересованными организациями, а также при наличии программно-методической и материальной базы.

Обучение детей футбол-гимнастике с соблюдением основных требований к проведению и последовательности этапов приводит к следующим результатам:

- происходит укрепление опорно-двигательного аппарата;
- совершенствуются сердечно-сосудистая и дыхательная системы;
- развиваются физические качества ребенка, повышается работоспособность, понижается утомляемость;
- улучшаются процессы саморегуляции и самоконтроля.

Безусловно, футбол-гимнастика оказывает широкий спектр оздоровительного воздействия на детский организм, способствует развитию творчества детской фантазии и эмоционально раскрепощают детей.

Кроме того, в процессе двигательной деятельности формируется самооценка дошкольников: ребёнок оценивает своё «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

Таким образом, футбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.