

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-ДХД

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: 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.
	Паспорт Программы	3
<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>7</b>
<b>1.3</b>	Нормативно-правовые акты	<b>8</b>
<b>1.4</b>	Адресат программы	<b>12</b>
<b>1.5</b>	Цели и задачи программы	<b>12</b>
<b>1.6</b>	Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения рабочей программы	<b>13</b>
<b>II.</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b>	<b>16</b>
	Учебно-календарный график	<b>17</b>
	Учебный план для детей 5-6 года	<b>15</b>
<b>III.</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ</b> Организация педагогических условий реализации программы	<b>19</b>
	Материально-техническое обеспечение программы	<b>19</b>
	Особенности организации образовательного процесса	<b>20</b>
	Учебно-методическое обеспечение программы	<b>21</b>
	Приложение: Диагностические материалы	<b>23</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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• этап - формирование структуры Программы</li> <li>• этап - обсуждение с рабочей группой (апрель—май 2019)</li> <li>• этап - написание и доработка проектов (август 2019)</li> <li>• этап - утверждение на Педагогическом совете</li> </ul>
Кем принята Программа	Педагогическим советом ГБДОУ детским садом № 83 Красносельского района Санкт-Петербурга
Цель Программы	<b>Цель программы:</b> содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики.
Задачи Программы	<b>Оздоровительные задачи:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</li> </ul>

	<p><b>Образовательные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Дать детям представление о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, понятии 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 (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>Ожидаемые результаты Программы</p>	<p><b>Программа направлена на достижение следующих целевых ориентиров:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребенок знает свойства и функции футбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием футбола;</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	1 год
-------------------------	-------

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

<b>Направленность программы «социально-педагогическая»</b>	
<b>Пояснительная записка</b>	<p>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.</p> <p>Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма.</p> <p>Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.</p> <p>Требования современной педагогики побуждают специалистов к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем.</p> <p><b>Именно</b> этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.</p> <p>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</p>

	<p>момент инновационным направлением физического воспитания и оздоровления детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.</p> <p>Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,</li> <li>• для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,</li> <li>• для увеличения гибкости и подвижности суставов,</li> <li>• для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,</li> <li>• для развития ловкости и координации движений,</li> <li>• для развития пластики и музыкальности, для расслабления и релаксации и др.</li> </ul> <p><b>Новизна программы</b> состоит в стремлении максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.</p> <p><b>Педагогическая целесообразность</b> программы объясняется эффективным использованием средств физической культуры, возможностью реализовывать оздоровительное, воспитательное и образовательное направления физического воспитания, учитывая индивидуальные возможности развития 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><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</p>

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.

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.

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.

#### **Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ.**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)
- 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.
- 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);
- 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
- 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).

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75)

<b>Условия реализации</b>	<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>
<b>Содержание программы</b>	<p><b>Планирование и проектирование образовательного процесса:</b> Возраст детей, осваивающих программу: 5-6 года</p> <p><b>Возрастные психофизические особенности развития:</b> 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, организовано 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,</p>

ловкость, выносливость, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам, быть заботливым и внимательным друг к другу).

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

#### **Учебно-практический материал**

##### ***1. Футбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)***

- Строевые упражнения: построение в шеренгу, колонну, круг по ориентирам.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): без предметов, с предметами (платочки, флажки, мячи, погремушки и т.д.), с футболами.
- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности, медленное кружение, стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч.
- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа.
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- Базовые упражнения футбол-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.

##### ***2. Футбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)***

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы.
- Танцевальные шаги: шаг на носках; сидя на мяче «елочка», «гармошка».
- Базовые шаги футбол-аэробики и их связки: march (марш).

##### ***3. Футбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)***

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе.

##### ***4. Футбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)***

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче).
- 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».
- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.
- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: поsegmentное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

##### ***5. Футбол-игра (креативно-игровая направленность).***

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по

	<p>звучковому и зрительному сигналу.</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 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</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 5-6 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>	30 мин
<b>Цель</b>	содействовать всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, развитие двигательных способностей, профилактику и коррекцию различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбол - гимнастики
<b>Задачи</b>	<p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.</li> <li>• Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>• Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>• Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> <li>• Содействовать профилактике плоскостопия.</li> <li>• Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.</li> <li>• Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>• Способствовать профилактике различных заболеваний,</li> </ul>

	<p>психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.</p> <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, 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</li> </ul>

	<p>свои движения и управлять ими;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>• Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фитбола.</li> </ul> <p>Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Формировать навык правильной посадки на фитболе.</li> <li>• Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</li> <li>• Продолжать учить детей использовать фитбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.</li> <li>• Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.</li> <li>• Развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных видов 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 фитбол-аэробики.</li> <li>• Правила безопасности на занятиях фитбол-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> <li>• наглядность.</li> </ul> <p>Специальные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• непрерывность;</li> <li>• последовательность наращивания тренирующих воздействий;</li> <li>• цикличность.</li> </ul> <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированность нагрузок;</li> <li>• рациональность чередования деятельности и отдыха;</li> </ul>

- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

**Методы работы:**

**Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

**Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

**Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

**Поддержка детской инициативы**

**Условия, необходимые для развития двигательной активности детей:**

- Развивающая предметно-пространственная среда разнообразна по своему содержанию;
- Содержание развивающей среды учитывает индивидуальные особенности и интересы детей разных возрастных групп;
- В общении с детьми преобладает демократический стиль;
- Образовательный процесс строится на основе игры;
- 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.

**Эффективные формы поддержки детской инициативы:**

- Совместная деятельность взрослого с детьми, основанная на поиске вариантов решения проблемной ситуации, предложенной самим ребенком.
- Совместная познавательно-исследовательская деятельность взрослого и детей – дидактические игры по физическому развитию.

<b>Взаимодействие с родителями</b> Месяц	Название мероприятия
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»

	Май	Открытое занятие
	Октябрь - Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей. Переписка по электронной почте.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

### 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
5 - 6 лет	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 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.
6.		« Две подружки »	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
7.		« Гонка мячей »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Опрос,
8.		« Волшебный цветок »	30 мин.	5 мин.	25 мин.	

9.	Декабрь	«Играй, играй, мяч не теряй»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	наблюдение.
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.		«Мяч и танцы»	30 мин.	10 мин.	20 мин.	
17.	Февраль	«Удивительный мяч»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Творческие задания
18.		«Сказки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
19.		«В гостях у сказки»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
20.		«Путешествие»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
21.	Март	«Давай посоревнуемся»	30 мин.	10 мин.	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. Диагностические игры.
24.		«Волшебный мяч»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
25.	Апрель	«Игра с мячом»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Индивидуальные задания. Диагностические игры.
26.		«Волшебный мир»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	Открытое мероприятие.
27.		«Маленькая страна»	30 мин.	5 мин.	25 мин.	
28.		«Королевство волшебных мячей» Открытое занятие для родителей	35 мин.	5 мин.	30 мин.	

### 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:

- 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 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 педагогические технологии,</li> <li>• технологию личностно-ориентированного взаимодействия педагога с детьми,</li> <li>• технологию исследовательской деятельности,</li> <li>• игровые технологии,</li> <li>• информационно-коммуникативные технологии.</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 образовательного стандарта дошкольного образования;</li> <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>• 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, массажные коврики;</li> <li>• аудио- и видеоаппаратура;</li> <li>• аудио - и видеозаписи.</li> <li>• комплект для тестирования: секундомер, измерительная лента, кубики, гимнастические маты.</li> </ul>	<p><a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=2211</a> <b>HYPERLINK</b> <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> <b>HYPERLINK</b> <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> <b>HYPERLINK</b> <a href="http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145">"http://www.school.edu.ru/catalog.asp?cat_ob_no=145"</a></p> <p><a href="http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley">http://nsportal.ru/blog/shkola/obshcheshkolnaya-tematika/all/va-suhomlinskiy-rabota-s-kollektivom-roditeley</a></p> <p><a href="http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsyaplavat.html">http://dohcolonoc.ru/utrennici/2283-neznajka-uchitsyaplavat.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>

<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>		<a href="http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments">http://ejka.ru/blog/igry/564.html#comments</a>
---	--	---

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

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.

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

Оценка эффективности футбол-гимнастики.

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

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

К концу учебного года дети 5 — 6 лет должны знать:

назначение спортивного зала и правила поведения в нем.

Свойства и функции мяча.

Причины травматизма и правила безопасности на занятиях футбол — аэробикой, самостраховка.

Основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

выполнять правила техники безопасности на занятиях футбол — аэробикой.

Выполнять комплексы упражнений программы по футбол — аэробике первого года обучения.

Иметь определенный двигательный «запас» общеразвивающих и танцевальных упражнений.

Ритмично двигаться в различном музыкальном темпе.

Выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

**Способы проверки результатов:**

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

Структура занятия по 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 фтбол — 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 фтбол — 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 фтбол — аэробикой.

Воспитания у занимающихся волевых качеств, активного и сознательного отношения к занятиям.

### Средства:

базовые упражнения по фтбол — аэробике (шаги, связки, исходные положения).

Комплексы упражнений по фтбол — 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 фтбол-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, фтбол-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, фитбол-гимнастика, являющаяся на данный момент инновационным направлением в физическом воспитании и оздоровлении детей, сочетает в себе все необходимые компоненты для гармоничного развития ребенка.