

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 11»

141301, Московская область, г.Сергиев Посад, ул.Дружбы, 5 «А»

тел./факс 8(496) 542-05-29; E-mail: [serpo\\_mboou\\_11@mosreg.ru](mailto:serpo_mboou_11@mosreg.ru)

структурные подразделения

141343, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., д.Самотовино, д.59, тел. 541-71-60

141343, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., д.Самотовино, д.51 (дошкольное отделение); тел.  
541-74-80

141367, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., пос.Загорские дали, д.9а, тел. 548-35-48

141301, Московская область, Сергиево-Посадский г.о., г.Сергиев Посад,

дошкольное отделение: ул.Дружбы, д.106, тел. 542-03-73

Новоугличское шоссе, д.72, тел. 542-07-09

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете

МБОУ "Средняя

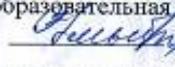
общеобразовательная школа № 11"

Протокол № 1 от 25 августа 2024г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Руководитель дошкольного структурного подразделения

МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 11"

 Умнова З.М./

Приказ № 23 - О от 25 августа 2024 г.

**ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Увлекательный фитбол для дошкольников».**

*Возраст обучающихся - 5 - 6 лет*

*Срок реализации - 1 год.*

*Разработчик*

*Мартышина Оксана Викторовна,*

*воспитатель*

*высшей квалификационной категории.*

2024 г.

г. Сергиев Посад

## Оглавление

1. Общие положения.....	3
Пояснительная записка.....	3
II. Целевой раздел .....	5
Цель, задачи, принципы программы:.....	5
Ожидаемые результаты освоения программы .....	8
Отличительные особенности программы.....	8
III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ .....	10
Описание образовательной деятельности .....	10
Требования к проведению занятий.....	12
Методы, приемы, средства организации работы .....	13
Методика проведения .....	14
Оценка эффективности занятий футбол – гимнастикой. ....	16
Учебный план.....	18
Календарный учебный график.....	20
Материально - техническое обеспечение.....	22
Список литературы .....	23

# 1. Общие положения

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Увлекательный футбол для дошкольников» (далее – Программа) является программой физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы – общекультурный.

Программа разрабатывалась в соответствии с:

✓ Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

✓ Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основные характеристики программы

Программа в целом направлена на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений футбол-аэробики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

Внимание к этому направлению оздоровительной аэробики сопровождается высокой эмоциональностью проведения и повышенным интересом к занятиям, как у детей, так и у взрослых. Эмоциональность проведения занятий футбол-аэробикой связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают это вид занятий воистину привлекательным.

В настоящее время многие дошкольники имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или наоборот, сверхактивные. Они отличаются неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм.

Оздоровительное влияние футбол-аэробики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов.

Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий. Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

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

- ✓ для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса, для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стоп;
- ✓ для увеличения гибкости и подвижности суставов;
- ✓ для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- ✓ для развития ловкости и координации движений;
- ✓ для развития пластики и музыкальности;
- ✓ для расслабления и релаксации и др.

При реализации Программы у учащихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается ДОП "Увлекательный фитбол для дошкольников" осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

#### Адресат Программы

Данная программа адресована детям в возрасте от 5 до 6 лет. Принимаются дети на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний.

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей от 5 до 6 лет.

На данном возрастном этапе происходит процесс активного созревания организма.

Хорошо развита двигательная сфера, есть предпосылки для развития координационных способностей, необходимых для успешной организации всей двигательной деятельности человека; сензитивный период их развития приходится на возраст 5-6 лет.

Движения детей пятого года жизни более координированные и точные. Малыши уже выполняют равномерные ритмичные движения и регулируют произвольно напряжение и расслабление, охотно и многократно повторяя упражнения. Дети могут следить за своей осанкой,

осваивают разнообразные виды ходьбы, шаг их становится более равномерным, но руки еще недостаточно энергичны, и выполнение ходьбы и бега со дружественными движениями вызывает множество трудностей.

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, а также больше внимания следует уделять игровым упражнениям разминочной части, которая включает задания на развитие внимания, восприятия, самоконтроля и саморегуляции.

## **II. Целевой раздел**

### **Цель, задачи, принципы программы:**

Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

### **Задачи программы:**

#### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

#### **Образовательные:**

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа сформирована с учетом ***принципов***, составляющих основу ФОП ДО и ФГОС ДО, которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС ДО, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки:

- ***Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой.*** Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой.

- **Принцип комплексного воздействия** на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект.
- **Принцип адекватности и свободы** выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений.
- **Принцип эстетической целесообразности.** Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом
- **Принцип психологической регуляции.** Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся.
- **Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся.** Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся:

***принцип игровой и эмоциональной направленности***

занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции; ***принцип инициативности и творчества (креативности)*** предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;

*принцип самореализации через двигательную деятельность* обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **«Увлекательный фитбол для дошкольников»**

##### **первый год обучения (5 – 6 лет)**

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

### **Отличительные особенности программы**

Дополнительная общеразвивающая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-6 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

- в программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в

выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей.

Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом.

Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальную форму работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации. Применение цвета, графики, мультимедии, звука – всех современных средств мультимедии - позволяет воссоздать реальную обстановку действительности.

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 5 до 6 лет.

***Срок реализации*** программы в течение 1 года.

Данная Программа осуществляется в рамках педагогической системы МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 11", дошкольное структурное подразделение и рассчитана на 1 год. Возраст детей от 5 до 6 лет - старшая группа.

Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности

- физического развития воспитанников.

***Режим занятий:***

1-й год обучения «Познаю футбол» – 64 часов; 2 раза в неделю по 25 минут;

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский футбол».

*Используемый материал: футбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятия проводятся два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части

происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

### III. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

#### **Описание образовательной деятельности в соответствии с направлениями развития ребенка (образовательные области ФГОС)**

*Содержание* дополнительной образовательной программы включает совокупность пяти образовательных областей, которые обеспечивают разностороннее развитие детей с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по основным направлениям – физическому, социально-коммуникативному, познавательному, речевому и художественно-эстетическому. *Образовательная* деятельность осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности на занятиях футбол – гимнастики.

<b>Возраст детей 5 – 6 лет (старшая группа)</b>	
<b>Образовательная область «Физическое развитие»</b>	
Содержание образовательной работы	Освоение детьми основных моторных умений, способности к двигательной импровизации, совершенствование физических качеств. Формирование умения общаться со взрослыми и сверстниками, совершенствовать умения отзываться на просьбу, выразить свои мысли, адекватно воспринимать себя в коллективе.

Средства	<p>Подвижные игры, командные игры с использованием фитболов, физкультурного оборудования, атрибутов игр, средств мультимедии. Упражнение для развития разных групп мышц.</p> <p>Командные и групповые игры, упражнения.</p> <p>Индивидуальная работа с инструктором.</p> <p>Совершенствование работы в парах, тройках и т.д.</p>
<b>Образовательная область «Познавательное развитие»</b>	
Содержание образовательной работы	Формировать навык ориентировки в пространстве по заданному маршруту. Учить находить сходство и отличия в упражнениях, играх, заданиях.
Средства	Упражнения на развитие внимания, памяти. Игры на развитие воображения, развития двигательных умений и навыков.
<b>Образовательная область «Речевое развитие»</b>	
Содержание образовательной работы	Формировать умение общаться с учётом ситуации на занятиях, использовать различные интонации, силу голоса, умение самостоятельно высказываться в общении со взрослым и сверстниками.
Средства	Упражнения и игры на развитие дыхания, силы голоса. Самостоятельно пересказывать/ повторять содержание упражнений и заданий с фитболом.
<b>Образовательная область «художественно – эстетическое развитие»</b>	
Содержание образовательной работы	Знакомство с разными фольклорными формами, привлекать детей к повторению запомнившихся им отдельных песенок, выражений, развивать музыкально – сенсорные способности детей.
Средства	Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, пластики, координации, чувствования собственного тела с использованием средств мультимедии (музыки, сюжетных изображений)

## Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

- ✓ В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
- ✓ Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
- ✓ На занятия следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
- ✓ Для занятий фитбол – гимнастикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
- ✓ Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
- ✓ Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
- ✓ Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
- ✓ При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

- ✓ Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
- ✓ Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.
- ✓ Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
- ✓ При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.
- ✓ Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

## Методы, приемы, средства организации работы

*Для решения поставленных задач используются следующие методы:*

- ✓ **Словесные** – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).
- ✓ **Наглядные** – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- ✓ **Практические – упражнения.** Конкретные задания, игровые приемы, изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

**Средства фитбол – гимнастики для детей:**

- ✓ Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- ✓ Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- ✓ Танцевальные упражнения (элементы ритмики);

- ✓ Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- ✓ Подвижные игры и эстафеты;
- ✓ Креативные игры и упражнения;
- ✓ Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

***Формы работы с дошкольниками:***

- ✓ просмотр презентаций, видеофильмов;
- ✓ разгадывание загадок;
- ✓ дидактические и подвижные игры;
- ✓ праздники, досуги, развлечения;
- ✓ выступления для родителей.

***Виды деятельности детей:***

- ✓ коммуникативная;
- ✓ игровая;
- ✓ двигательная;
- ✓ музыкально-художественная.

**Методика проведения**

Занятия фитбол-гимнастикой в старшей группе рекомендуется проводить 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия в старшей группе 25-30 минут.

Важно, чтобы каждое занятие имело музыкальную окраску. Музыкальное сопровождение желательно подбирать с учетом возрастных интересов детей.

Работа по программе «Фитбол-гимнастика» начинается с октября.

1. ***Подготовительная часть*** включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2. ***В основной части*** занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3. **Заключительная часть:** проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Содержание физкультурно – образовательной работы.

Программа работы «Увлекательный футбол для дошкольников» включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

*Задачи этапа и их реализация.*

- ✓ Дать представления о форме и физических свойствах фтбола.
- ✓ Обучить правильной посадке на фтболе.
- ✓ Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Организационно - методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фтболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фтбола.

Занимающиеся с фтболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

*Задачи этапа и их реализация:*

- ✓ Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фтболе.
- ✓ самостоятельно покачиваться на фтболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фтбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- ✓ в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фтболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фтбола.

Сидя на фтболе, выполнить следующие упражнения:

- ✓ ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ✓ ходьбу, высоко поднимая колени;
- ✓ из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- ✓ приставной шаг в сторону:
- ✓ из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.
- ✓ Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
- ✓ то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
- ✓ Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
- ✓ Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.
- ✓ Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

### Организационно - методические указания.

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3-й этап.

*Задачи этапа и их реализация:*

- ✓ Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- ✓ комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.
- ✓ Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

*Задача этапа и ее реализация:*

- ✓ Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

### **Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

- 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;
- 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.
- 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
- 0 баллов — отказ от выполнения движения.

### **Задания для детей 5-6 лет**

- — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

**В** — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

**С** — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

**Д** — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

### **Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений**

#### **Ходьба**

5лет — ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением.

#### **Бег**

5лет — бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

#### **Прыжки**

5лет — прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину.

#### **Лазание**

5лет — перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

#### **Метание**

Злет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд.

### **Равновесие**

Злет — ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове.

### ***Уровни освоения программы в первый год обучения «Увлекательный футбол для дошкольников»***

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организует.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

### **Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Общее количество занятий
1	Мониторинг (тесты).	2	8	10
2	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола в едином для всей группы темпе.	1	2	3
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием футболов.	1	4	5
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на футболе.	1	4	5
5	Обучение упражнениям на сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры.	1	6	7
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе.	2	10	12
7	Обучение разнообразным			

	положениям при выполнении упражнений в партере.	1	10	11
8	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр.	1	10	11
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>54</b>	<b>64</b>

## Календарный учебный график

### Курс «Увлекательный футбол для дошкольников» первый год обучения, старшая группа (5 – 6 лет)

Месяц	Игры	Цель	Упражнения	Цель	Фитбол - гимнастика	Цель	Количество часов
Октябрь Ноябрь	«Зайцы и медведь» «Тучи и солнышко» «Лошадка ослик и подкова» «Танцевальный марафон» «Комары и лягушки»	Научить детей Действовать в соответствии с инструкцией, что приучает их ориентироваться в пространстве, развивать физические качества детей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, создать у детей хорошее настроение.	«Ноги выше»	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Тренировка Равновесия и координации.	«Голубой вагон» «Чунга -чанга» «Песенка чебурашки»	Развивать двигательные качества, музыкально – ритмические и творческие способности детей на занятиях по футбол -гимнастике	18
Декабрь Январь Февраль	«Пингвины на льдине» «Два барана» «Гном мороз и ёлочка» «Футбол моржей» «Эквилибристы» «Паровозик»		«Покачиваемся» «Перекат»	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	«Когда мои друзья со мной» «Кошки-мышки» «Песенка водяного»		22

Март Апрель Май	«Зайцы и огородник» «Найди свой мяч» «Бездомный заяц» «Угадай, кто на мяче?» «Играй, играй мяч не теряй» "Гусеница"		«Качаемся»		«Песенка Львѐнка и черепахи» «Что я за птица?» «Улыбка»		<b>24</b>
<b>Всего:</b>							<b>64</b>

## Материально - техническое обеспечение

1. Флажки – 60 шт.
2. Палки гимнастические – 16 шт.
3. Гантели – 32 шт.
4. Скакалки – 30 шт.
5. Обручи – 30 шт.
6. Скамейки гимнастические – 2 шт.
7. Футбол-мячи – 16 шт.
8. Мячи большие- 15 шт.
9. Мячи средние – 20 шт.
10. Мячи малые – 20 шт.
11. Музыкальный центр с 2 колонками - 1
12. Диски с записями для НОД.

## Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. «Игры, которые лечат». Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Галанов А.С. «Игры, которые лечат». Для детей от до 3 лет. М., 2009.
3. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. «Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2011.
4. Каштанова Г.В. и др. «Лечебная физкультура и массаж». М., 2007.
5. Кузьмина С.В. «Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста». СПб.РГПУ им. А.И.Герцена, 2010
6. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
7. Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников».
8. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.:РГПУ им. А.И.Герцена, 2006.
9. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников». М., 2003.
10. Хухлаева Д. В. «Занятия по физической культуре». Книга для воспитателя детского сада. – М., 1992.
11. Чепурных О. В. «Физическое воспитание». Учеб. пособ. – М., 1987.
12. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. «Физическое воспитание дошкольников», М.,1998.