

Сыктывкарса муниципальной ашөрлуна учреждение «Кагаӧс сӧвмӧдан шӧрин – челядьӧс 112 №-а видзанін» - школаӧдз велӧдан

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №112» г. Сыктывкара

Принято:
педагогическим советом
от 31.08.2022
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАДОУ №112
_____ Е.Г. Целищева
приказ№ 32-п от 31.08.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Спортивная карусель»
для детей в возрасте от 2 до 6 лет
срок реализации программы 3 года
направление «Физкультурно – оздоровительное»**

Воспитатель по физкультуре
Иржова М.М.

Сыктывкар, 2022 г.

Содержание

1.	Целевой раздел	
1.1.	Пояснительная записка	
1.1.1.	Цель и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы	
1.1.2.	Актуальность, педагогическая целесообразность	
1.1.3.	Возрастные особенности развития детей	
1.2.	Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы	
2.	Содержательный раздел	
2.1.	Календарно-тематическое планирование	
2.2.	Формы и режим занятий	
2.3.	Содержание программы	
2.4.	Формы подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы	
3.	Организационный раздел	
3.1.	Организационно-педагогические условия	
3.2.	Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы	
Список используемой литературы		
Приложения		

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура в детском саду 6+» разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012г «Об образовании в Российской Федерации» в редакции от 1 сентября 2020 г;

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 9 ноября 2018 г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка – детский сад №112» г. Сыктывкара (далее по тексту МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112 г. С;

- Положением о дополнительном образовании МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112» г. Сыктывкара.

- Положением об организации деятельности по организации дополнительных платных услуг МАДОУ «ЦРР – детский сад № 112» г. Сыктывкара.

1.1.1. Цель и задачи и Программы

Цель программы.

- Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитбол – гимнастики.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитбол – гимнастики.

Необходимыми требованиями к формулировке цели являются:

- конкретность;
- достижимость;
- измеримость;
- понятность;
- ограниченность во времени.

1.1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность

Многие философы ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. В.Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье: «...с ним ничего не страшно, никакие испытания, его потерять – значит потерять все...» Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна, ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья ребенка, его физического развития и культуры движений. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается

уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001):

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечнососудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;

1.1.3. Возрастные особенности детей

Показатели физического развития детей 2 – 4 лет:

Главное отличие в физическом развитии в данный период состоит в том, что ребенок совершает основные действия самостоятельно, без поддержки и помощи, может действовать по образцу или словесному указанию взрослого.

- ребенок ходит, бегает, прыгает на двух ножках, приседает, перешагивает через препятствие, лежащее на полу, проходит по наклонной доске, ходит на цыпочках;
- бросает мяч взрослому и ребенку, может бросать в цель и попадать;
- ловит мяч двумя руками;
- подражает действиям взрослого; выполняет одновременно несколько действий, например, топает и хлопает;
- катается на трехколесном велосипеде;
- может делать первые попытки в плавании, катании на лыжах и коньках.

С возрастом у ребёнка увеличивается объём двигательных умений. Важно при этом развивать способность овладевать новыми движениями. Порой малыши могут опережать старших, некоторые из них имеют более высокий уровень силы, лучшую прыгучесть. Особенно это заметно на более простых движениях, которыми дети рано овладевают в беге, прыжках. Важно учитывать индивидуальные особенности детей. Индивидуальный подход должен помочь каждому ребенку развивать свои способности, и проявлять их в движениях, соответствующих возможностям ребёнка. Необходимо создавать условия, чтобы не только слабые, но и сильные дети могли упражнять свои качества, развивать их, не останавливаясь на достигнутом.

Особенности физического развития детей 4 - х лет

Ребенок 4 лет полон энергии. Ему нужно постоянно чем-то заниматься. В 4 года ребёнок умеет:

- Прыгать, бегать и кувыркаться (на полу в помещении, на траве или на песке на улице).
- Стоять на одной ноге (почти 10 секунд), ходить на цыпочках.
- Изображать на бумаге простые геометрические фигуры (круг, прямоугольник, треугольник), людей, животных.
- Уверенно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок), аккуратно есть.
- Мыть руки, чистить зубы.

- Самостоятельно одеваться и раздеваться. Помощь родителей требуется только со сложными крючками.

- Лазать по «шведской стенке» вверх и вниз, держаться за канат и висеть на нём. Подниматься по канату ещё сложно.

- Строить объекты из 10 и более блоков.

- Кататься на 3-колёсном велосипеде.

Ребенок в 4 года уверенно бегают, редко падает. Играя в «догонялки», он может уворачиваться от рук ловящего его человека. Ребёнок хорошо владеет своим телом, но с равновесием ещё могут возникать проблемы: по узкой скамейке он ходит очень неуверенно.

Ребёнок может пробежать около 150 метров, но с такими нагрузками надо быть очень осторожными. Прыжки у него получаются неплохо: и вперёд, и назад. Он способен перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой ребенок, которому 4 года, работать ещё не может.

Особенности физического развития ребенка 5-7 лет.

Ребёнок, достигший 5 лет, способен:

- Бегать на достаточно длинные дистанции (200-300 м). Бегать он может и на ровной, и на пересечённой местности, оглядая неровности, деревья, строения, перепрыгивая через ямки.

- Двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Он может закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха. Повышается ловкость игры в мяч: малыш его быстро ловит и бросает обратно.

- Следить за равновесием. Теперь для него не проблема пройти по чему-нибудь узкому.

- Хорошо прыгать: перепрыгивать через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. У него получается прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге. Девочки в этом возрасте начинают играть в «классики», «резиночки».

- Легко и долго лазить по «шведской стенке».

- Мускулатура рук у детей 5 лет уже неплохо развита, поэтому они могут немного подняться по канату, но отжиматься от пола пока ещё не получается.

Физическое развитие детей от 5 до 6 лет

Возрастной период 5 до 6 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-6 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышц-сгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях.

Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку.

У дошкольников обмен веществ отличается высокой активностью (в 2-2.5 раза больше, чем у взрослого человека). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Полное удовлетворение энергетических запросов детского организма обеспечивается сбалансированным питанием, при котором калорийность пищи полностью соответствует расходу энергии.

Детям 5-7 лет нельзя носить тяжести, так как существует угроза искривления позвоночника. К 5-7 годам у детей еще не завершено формирование стопы.

У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольного управления своим поведением. Умение управлять своим поведением, оказывает воздействие на внимание, память, мышление.

1.2. Планируемые результаты освоения Программы

- вызван интерес к футбол – гимнастике
- развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
- сформировано умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.
- сформирована познавательная мотивация в процессе обучения;
- сформированы основы логического и образного мышления, памяти, внимания, усидчивости.
- дети обучены двигательным действиям с мячом;
- развиты физические качества;
- усовершенствованы координационные способности и равновесия.
- дети положительно настроены на занятия спортом.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование

Период прохождения материала	Кол-во часов в неделю	Форма занятия	Тема занятия	Форма контроля
Октябрь, ноябрь				
Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на футбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах футбола, обучать правильной посадке на футболе.				
1-2 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Дать представления о форме и физических свойствах футбола. 1. Ознакомление с правилами безопасности выполнения упражнений на футболе.	Контроль во время занятия, наблюдение
3-4 неделя			1.Разминка 2. Упражнения на мячах: «Перекаты» «Часики» “Подвижная игра” 3. Упражнения на расслабление, лёжа на спине, на полу	Контроль во время занятия, наблюдение
5 – 6 неделя			1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Буратино» 3.Подвижная игра 2. Упражнения на мячах: Часики» «Черепашка», «Буратино» 3 Упражнения на расслабление, лёжа на спине (затем на животе) на пол	Контроль во время занятия, наблюдение
7-8 неделя			1. Разминка 2. Упражнения на мячах: « Ленивец» «Пловец», «Волна» 3. Подвижная игра” «Мячики»	Контроль во время занятия, наблюдение

			«Силач» «Мячики» 3. Упражнения на расслабление, лёжа на спине	
Декабрь, январь				
Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.				
1-2 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2 Упражнения на мячах: «Наклоны головы» «Незнайка» 3. Подвижная игра 4. Упражнения на мячах: «Потянемся к солнышку» «Весы» 5. Упражнения на расслабление	Наблюдение, контроль, исправление.
3-4 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Пузырь» «Покачайся» 3. Подвижная игра 4. Упражнения на мячах: «Мост» «Передай мяч» «Ленивец» 5. Упражнения на расслабление, стоя.	Беседа, наблюдение
Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.				
5-6 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Правильная осанка» «Спортивная ходьба» 3. Подвижная игра «Посмотри на ладошки», «Петрушка» Упражнения на расслабление, стоя.	Наблюдение, контроль, исправление
7-8 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Мячики» «Расслабились» 3. Подвижная игра	Наблюдение, контроль, исправление
Февраль- март				
Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.				
1-2 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1 Разминка 2. Упражнения на мячах: Болит голова», «Едет поезд», «Покажи ладони» 3. Подвижная игра 4. Упражнения на мячах: «Колечко» «Наклонись и потянись» 5. Игры малой подвижности: «Карлики и великаны», «Ровным кругом», «Волшебная палочка»,	Наблюдение, контроль, исправление

			«Воробей»	
3-4 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Потанцуем», «Хлопки под ногами» «Мы медведи» 3. Упражнения на расслабление, стоя. 4. Упражнения на мячах: «Погреемся», «Ворота», «Передай мяч», «Мы самолёты» 5. Игры малой подвижности.	Наблюдение, контроль, исправление
формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.				
5-6 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка. 2. Упражнения на мячах: «Рывки руками», «Пловцы», «Подними ноги» 3. Игры малой подвижности. 4. Упражнения на мячах: «Перекат на спине», «Растяжка» 5. Упражнения на расслабление, стоя.	Наблюдение, контроль, исправление
7-8 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка. 2. Упражнения на мячах: «Крокодил», «Покажи носок» 3. Подвижная игра 4. Упражнения на мячах: «Обопрись на мяч», «Дотянись» 5. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»	Наблюдение, контроль, исправление
Апрель - май				
Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.				
1-2 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка. 2. Упражнения на мячах: «Шагают пальцы», «Пружинка», «Потянись» 3. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух» 4. Упражнения на мячах: «Хлопки», «Пружинка», «Перекаты» 5. Упражнения на расслабление, стоя.	Наблюдение, контроль, исправление

3-4 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	1. Разминка 2. Упражнения на мячах: «Пошагаем», «Попрыгунчики» 3. Игра малой подвижности: «Летает - не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух»	Наблюдение, контроль, исправление
Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.				
5-6 неделя	1	ОбъяснениеПоказ, опробование	1.Разминка 2. Упражнения на мячах: «Работают руки», «Работают ноги», «Дотянись» 3. Игра малой подвижности: «Летает-не летает», «Длинный, короткий хвост», «Земля, вода, воздух» 4.Упражнения на мячах: «Насос», «Перекат на спине», «Крокодил» 5. Упражнения на расслабление, стоя.	Наблюдение, контроль, исправление
7-8 неделя	1	ОбъяснениеПоказ, опробование	1.Разминка 2. Упражнения на мячах: «Растяжка» «Мы самолёты» 3. Игры малой подвижности	Наблюдение, контроль, исправление

Тематический план

тема	Количество часов
Вводное занятие . «Правильная осанка»	1
«Перекаты» «Часики»	1
«Достань мяч» «Покатай мяч»	1
«Покажи пяточки» «Мячики»	1
«Буратино»	1
«Часики» «Черепашка»	1
«Ленивец» «Мячики «Пловец»	1
«Волна» «Силач» «Мячики»	1
«Наклоны головы» «Незнайка»	1
«Потянемся к солнышку» «Весы»	1
«Пузырь» «Покачайся»	1
«Мост» «Передай мяч» «Ленивец»	1
«Правильная осанка» «Спортивная ходьба»	1
«Посмотри на ладошки» «Петрушка»	1
«Мячики» «Расслабились»	1
«Болит голова» «Едет поезд» «Покажи ладони»	1
«Колечко» «Наклонись и потянись»	1
«Потанцуем» «Хлопки под ногами» «Мы медведи»	1

«Погреемся» «Ворота» «Передай мяч» «Мы самолёты»	1
«Рывки руками» «Пловцы» «Подними ноги»	1
«Крокодил» «Покажи носок»	1
«Обопрись на мяч» «Дотянись»	1
«Шагают пальцы» «Пружинка» «Потянись»	1
«Покатаемся на мяче» «Колобок» «Отдыхаем»	1
«Пошагаем» «Попрыгунчики»	1
«Работают руки» «Работают ноги» « Дотянись»	1
«Насос» «Перекат на спине» «Крокодил»	1
«Растяжка» «Мы самолёты»	1

2.2. Формы и режим занятий

Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения, индивидуальная работа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

1 год обучения.

Содержание упражнений 2 младшей группы

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> -«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«<i>Бег в рассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«<i>Приседания</i>» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«<i>Шагаем по футболу</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;

		<ul style="list-style-type: none"> - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>; - «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. - «Полет» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.
--	--	--

Организационно-методические указания: структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног на фитболе. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны

2 год обучения.

Содержание упражнений средней группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> -«<i>Покачемся</i>» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; - «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола; - <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - <i>и.п.</i> сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. - «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь; - наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «<i>Наклоны</i>» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; - сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; -«<i>Пошагаем</i>» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в <i>и.п.</i>; - «<i>Пошагаем</i>»<i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«<i>Выше ноги</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги

		<p>полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«<i>Махи ногами</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>-«<i>Покачаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>
--	--	---

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

3 год обучения.

Содержание упражнений старшей группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>-«<i>Ноги выше</i>» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>- «<i>Покачиваемся</i>» <i>и.п.</i>: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>- «<i>Качаемся</i>» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p>

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

4 год обучения.

Содержание упражнений подготовительной группы.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - <i>и.п.</i> : стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута; - аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх; -«Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; - <i>и.п.</i> : то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

2.3. Формы подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы 2 младшая группа.

Высокий уровень.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Низкий уровень.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется.

Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Низкий уровень.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Критерии освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнения. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

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.

Уровни освоения программы в подготовительной группе.

Высокий уровень.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Средний уровень.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Низкий уровень.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

3. Организационный раздел

Перечень методических пособий, обеспечивающих реализацию дополнительной общеразвивающей программы.

Спортивное оборудование в физкультурном зале <ul style="list-style-type: none">• Кегли или детский боулинг• Скакалка резиновая.• Кольцеброс.• Мячи различных размеров из резины• Мягкие мячи с наполнителем (диаметр 50-70).• Конусы с отверстиями и без.• Гимнастические палки (размеры 70-120 см)• Большой мяч «фитнес» или любой другой мяч прыгун с ручками (рожками).• Мешки для прыжков.• Мешочки для метания (150, 200 и 250 граммов).• Канат для перетягивания детский (легкий).• Набор ракеток с мячом и набор ракеток• Обруч обычный (60-80 см диаметр). Флажки цветные. Ленты цветные (длина 50-100 см)	наборы
Шведская стенка	
Маты мягкие	
Детские спортивные игры: парашют, шорты эстафетные, дартс на липучках или на магнитных наконечниках.	
Скамейки	

Список используемой литературы:

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.

Примерные дыхательные упражнения

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**
И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).
- **Подышите одной ноздрёй**
И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).
- **“Воздушный шар”**
И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).
- **“Воздушный шар” в грудной клетке**
И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распираание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).
- **“Воздушный шар” поднимается вверх**
И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).
- **“Ветер”**
И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.
- **“Радуга, обними меня”**
И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).
- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”**. Повторить 3-5 раз упражнение

Подвижные игры с фитболом.

- **“Паровозик”**
Дети садятся на фитболы друг за другом и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.
- **“Гусеница”**
Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.
- **“Быстрый и ловкий”**
Фитболы (на один меньше чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч.