

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического  
совета

протокол № 1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от «30» августа 2023 № 49- о

\_\_\_\_\_  
Заведующий Мирюлюбова И.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЯЧОК»**  
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации –  
один год (для детей 5-7 лет)

Составитель:  
Колпакова Оксана Германовна,  
старшая медицинская сестра,  
руководитель кружка

г. Рыбинск 2023г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план Программы
3. Календарный график
4. Содержание Программы
5. Методическое и дидактическое обеспечение Программы
6. Диагностический инструментарий
7. Информационное обеспечение Программы

### Приложения:

Приложение 1. Конспекты занятий

Приложение 2. Диагностика двигательного развития

Приложение 3. Игры для профилактики плоскостопия и нарушений осанки

Приложение 4. Упражнения для профилактики плоскостопия и укрепления мышечно-связочного аппарата стопы

Приложение 5. Упражнения для укрепления мышц торса

Приложение 6. Комплексы дыхательной гимнастики

Приложение 7. Самомассаж с проговариванием чистоговорок

Приложение 8. Комплексы общеразвивающих упражнений

Приложение 9. Подвижные игры с фитбол-мячами

Приложение 10. Упражнения для релаксации

Приложение 11. Динамические упражнения с фитболами

Приложение 12. Последовательность обучения упражнений на фитболах

## 1. Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия.

В уставе Всемирной организации здравоохранения говорится, что здоровье - это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Оно является важнейшим показателем, отражающим биологические характеристики ребенка, социально-экономическое состояние страны, условия воспитания, образования детей, их жизни в семье, качество окружающей среды, степень развития медицинской помощи, служб охраны материнства и детства, в конечном счете – отношение государства к проблемам здоровья.

На современном этапе развития общества выявлены тенденции к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Необходим поиск новых подходов к оздоровлению детей, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, учете и использовании особенностей организма ребенка, индивидуализации профилактических мероприятий, создания определенных условий.

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний является проведение фитбол - гимнастики.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

Эффективность применения гимнастических упражнений с фитболами в практике физического воспитания и оздоровления детей подтверждается многочисленными научными исследованиями медиков, педагогов, психологов. Так, М.М. Борисова, Е.Г. Сайкина, С.О. Филлипова и др. рассматривают физические упражнения и подвижные игры с фитболами в рамках внедрения современных фитнес-технологий с целью обновления содержания физкультурного образования подрастающего поколения.

Е.Г. Сайкиной раскрыты теоретические основы фитбол-аэробики, включающие характеристику средств и классификацию ее упражнений.

В работах Т.С. Овчинниковой и А.А. Потапчук акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушениями речи.

Г.Г. Лукина, А.А. Потапчук обосновали результативность упражнений с фитболами для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата дошкольников. По их мнению, грамотно подобранные упражнения и оптимальная, нарастающая, систематическая нагрузка помогут сформировать у воспитанников правильную осанку, укрепить мышечный корсет и основные мышечные группы, увеличить подвижность позвоночника и суставов.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы нашего дошкольного учреждения. В детском саду созданы необходимые условия для физического воспитания, сохранения и укрепления здоровья воспитанников, накоплен

опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что проблема здоровьесбережения остаётся актуальной. Принимая в расчёт динамику состояния здоровья воспитанников, было принято решение по проектированию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по физкультурно-спортивному направлению «Здоровячок» (далее Пограмма).

Программа нацелена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, на создание условий для двигательной-игровой деятельности детей с применением оздоровительных упражнений, на укрепление физического и психического здоровья детей.

Для занятий ФКиС необходим допуск врача.

Нормативно-правовой и документальной базой Программы являются:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023).
- Обновленный ФГОС ДО – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264). СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; Приказ департамента образования Ярославской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (с изменениями на 27 декабря 2019 года)
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71.

Программа «Здоровячок», разработана на основе программы «Фитнес в детском саду» О.Н.Рыбкиной, Л.Д.Морозовой; методических пособий «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» Н.Э. Власенко и «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой.

Отличительной особенностью данной Программы является:

- в использовании комплексного подхода к формированию понятия у детей о здоровье и здоровом образе жизни;
- в использовании в образовательном процессе нетрадиционных форм и методов физического воспитания, позволяющие насытить образовательный процесс положительными эмоциями, увеличить двигательную активность детей, которая является мощным фактором интеллектуального и эмоционального развития ребенка.
- в развитии физического и психического здоровья детей на основе их творческой активности.

Согласно ФГОС ДО физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с

выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; развитию равновесия, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

Актуальность.

За последнее три года в дошкольном учреждении наблюдается тенденция уменьшения числа детей, имеющих первую группу здоровья, увеличения детей со второй группой здоровья. Отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Считаем, что разнообразные упражнения с фитболами обеспечат целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Положительный эффект фитбол-гимнастика – это почти единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой являются привлекательной двигательной деятельностью для дошкольников. Веселые стихи и музыка, сопровождающие их, способствуют эмоциональному подъёму. Дети с удовольствием выполняют предложенные упражнения. Следовательно, они решают задачи повышения уровня физической подготовленности и укрепления здоровья детей, психологического и социального благополучию ребенка, успешной психологической адаптации детей к условиям школы.

Данная образовательная Программа педагогически целесообразна, т.е. при её реализации фитбол-гимнастика становится важным и неотъемлемым компонентом, обеспечивающим целенаправленное и комплексное решение оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности.

Основным содержанием Программы являются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры с фитбол – мячами. Теоретический материал Программы дается блоками, сообщение знаний организовывается в форме бесед в процессе занятия во время выполнения двигательных действий с фитболами. Такие беседы знакомят дошкольников не только с необходимостью формировать правильную осанку, вести здоровый образ жизни, но и с техникой выполнения тех или иных видов физических упражнений и их значимостью на организм человека.

### **Цель Программы:**

Развитие двигательных способностей детей на основе формирования у них потребности в движении и интереса к занятию спортом.

### **Задачи Программы:**

#### Оздоровительные:

Содействовать профилактике нарушений осанки и плоскостопия; укреплению крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей; нормализации психоэмоционального состояния.

Осуществлять профилактику простудных заболеваний.

#### Образовательные:

Обучать двигательным действиям с мячом.

Способствовать развитию физических качеств (силы, ловкости, быстроты, функции равновесия, координации движений).

Закрепить понятие о здоровье и здоровом образе жизни.

Воспитательные:

Формировать мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Воспитывать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

### **Принципы построения программы**

Принцип систематичности и последовательности

Принцип связи теории с практикой

Принцип повторения умений и навыков

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания

Принцип доступности

Принцип успешности

Принцип активного обучения

Принцип коммуникативности

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу

Принцип результативности

### **Формы и режим занятий**

Дополнительная образовательная программа «Здоровячок» реализуется с 01 октября по 31 мая (8 месяцев).

Занятия проводятся с детьми 5-7 лет один раз в неделю; 4 занятия в месяц, 32 занятия в год с октября по май.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет 25 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 12 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как Программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

Для успешной реализации программных задач используются следующие виды занятий:

- Традиционные
- Обучающие
- Практические
- Занятия - тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

### **Структура занятий**

Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную.

*Вводная часть* (10-15% продолжительности всего занятия):

В водной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма. Необходимо создать положительный эмоциональный фон, психологическую установку, функционально подготовить организм к основной части тренировки, способствовать формированию правильной осанки и правильной установке стоп. Включаются различные

виды ходьбы, бега, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, дыхательная гимнастика.

*Основная часть (70-80% времени).*

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. В основной части решаются задачи развития двигательных навыков и умений, формирования физических качеств, коррекции имеющихся деформаций опорно-двигательного аппарата, воспитания воли, решительности, дисциплинированности, активности.

ОРУ – блок физических упражнений направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса и силы мышц торса, укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы.

ОВД упражнения фитбол – мячом на равновесие, прыжки, метание с акцентом на формирование осанки и профилактики плоскостопия.

Подвижные игры с фитбол – мячом – различной подвижности, помогающие формированию правильной осанки и способствующие профилактике плоскостопия.

*Заключительная часть (10-15% времени)* способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма, обеспечивает постепенное снижение функциональной активности организма. Используются самомассаж с использованием массажных дорожек, упражнения на релаксацию.

Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

### **Ожидаемые результаты**

- Знания о форме и физических свойствах фитбола, о правилах работы на больших мячах.
- Умение выполнять упражнения из разных исходных положений индивидуально и в паре со сверстниками, соблюдая правила техники безопасности и страховки.
- Правильная осанка, укреплен мышечный корсет.
- Качество выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.
- Увеличение числа детей с высоким уровнем развития двигательной сферы и физические качеств: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу.
- Осознание воспитанниками понятия «здоровье» и влияния образа жизни на состояние здоровья.
- Снижение уровня заболеваемости.

### **Способы определения результативности Программы**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Проводится тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, проводимый инструктором по физической культуре, по диагностической методике «Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста» под редакцией Н.А. Ноткиной, Л.И. Казьминой, Н.Н. Бойнович по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике используются диагностические методики Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. (Приложение 1)

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Организация открытого мероприятия для родителей воспитанников.

Творческий отчет педагога – руководителя кружка.

### **2. Учебно–тематический план**

№	Раздел	Количество часов		
		Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие. Диагностика психомоторного развития дошкольника.	0,5	0,5	1
2-31	Знакомство с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитбол - мячами и выполнение упражнений на фитбол – мячах	7	24	31
	Итого:			32

### **2. Календарный график**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся с детьми 6 -7 лет один раз в неделю; 4 занятия в месяц, 32 занятия в год с октября по май.

Возраст	Продолжительность занятия	Периодичность занятий в неделю	Общее число часов в год
5 – 7 лет	25 минут	<b>1 раз</b>	32

## Содержание Программы

№ занятия	ТЕМА	ЦЕЛЬ	ПРАКТИКА
1	Диагностика психомоторного развития дошкольника.	Определение уровня психомоторного развития дошкольников.	Педагог проводит диагностику двигательного развития дошкольников по методике Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Заносит данные в таблицу (см. приложение 1). Дети выполняют разнообразные задания (см. приложение 1)
2	«Я играю им впервые. Правда, мячики живые?»	Создание представлений у детей о форме и физических свойствах фитбола, формирование чувства мяча. Обучение правильному дыханию во время выполнения упражнений.	Педагог подготавливает детей к выполнению разнообразных по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом в процессе познания им физических свойств фитбола (упругость, масса, форма шара и др). Дети выполняют поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами. Игра с фитболом: «Догони мяч». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание». Релаксация «Вибрация». Восстановление дыхания (конспект занятия).
3	«Много правил есть на свете, их должны запомнить дети»	Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитбол – мячами.	Педагог знакомит детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений с фитбол – мячами. Обучает правильному дыханию во время выполнения упражнений. Дети выполняют различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; передачу фитбола друг другу, броски фитбола. Игра с фитболом: «Докати мяч» (вариант: толкай ладонями). (Конспект занятия)
4	«Веселые путешественники»	Формирование интереса к физическим упражнениям с фитболами. Ознакомление с правилами самостраховки.	Педагог знакомит детей с навыками самостраховки. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Следит за темпом и продолжительностью упражнений, учитывая индивидуальные особенности детей (конспект занятия).

5	«Мы ловкие и смелые, ребята мы умелые»	Обучение детей правильной посадке на неподвижном мяче.	<p>Педагог обучает детей правильной посадке на неподвижном мяче: 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.</p> <p>Дети выполняют разминку: ходьба с мешочком на голове; игры на профилактику плоскостопия. Сидя на фитболе у твердой опоры, проверяют правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). В основной части дети выполняют упражнения с мячом; основные движения в медленном темпе.</p> <p>Проводится игра с фитболом «Найди свой мяч». Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»; релаксация «Цветок» - позволяют восстановить дыхание (конспект занятия).</p>
6	«Идет бычок, качается»	Выполнение упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.	<p>Педагог учит выполнять упражнения из различных исходных положений, сохраняя равновесие. Дети проверяют осанку. Выполняют разминку: ходьба с заданиями; дыхательные упражнения «Воздушный шар поднимается вверх». ». В основной части дети прокатывают, перебрасывать мяч друг другу разными способами. Знакомятся с п/и «Цапля и лягушки». В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия – ходьба по массажным дорожкам; релаксация «Цветок» (конспект занятия).</p>
7	«Друг весёлый, мячик мой!» Педагог обучает детей базовым положениям при выполнении упражнений в партере. Вырабатывает навыки самостраховки.	Обучение базовым положениям при выполнении упражнений сидя.	<p>Педагог обучает детей базовым положениям при выполнении упражнений сидя. Дети проверяют осанку. Выполняют разминку: ходьба с имитацией; бег; дыхательные упражнения «Олени». В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на обучение базовым положениям при выполнении упражнений сидя.</p> <p>В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Цветок» (конспект занятия).</p>

8	«Мы гимнасты»	Закрепление базовых знаний, полученных на первом этапе обучения. Формирование интереса к физическим упражнениям с фитболами.	Педагог закрепляет в игровой форме базовые знания, полученные на первом этапе обучения (конспект занятия).
9	«Осторожно, гололед!»	Осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений.	Педагог предлагает детям самим оценить выполнение упражнений, воспитывая осознанное овладение движениями. Разминка. Динамические упражнения «Снеговик». Дыхательные упражнения «Снегопад». В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на обучение прыжкам, сидя на фитболе. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия «Послушный мяч»; релаксация «Кораблик» (конспект занятия).
10	«Осторожность в гололед от ушибов сбережет»	Обучение детей упражнениям, сидя на фитболе в разных исходных положениях. Воспитание осознанного отношения к своему здоровью.	Педагог воспитывает осознанное отношение к своему здоровью. Знакомит детей с техникой выполнения прыжков на мяче. Упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении). При этом решающее значение имеет техника отталкивания тазом от фитбола, а не ногами от пола. Разминка. Игровая гимнастика. Дыхательная гимнастика «Снегопад». ОРУ на фитболе. ОВД: Дети в среднем темпе выполняют движения руками, сидя на фитболе. Проводится игра –эстафета «Передай фитбол» (конспект занятия).

11	«Спортивные ребята»	Обучение детей ходьбе, сидя на фитболе. Развитие быстроты реакции посредством физических упражнений на фитболе.	Педагог проводит с детьми физические упражнения на фитболе; знакомит с техникой ходьбы на мяче. Упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умении удерживать динамическое равновесие во всех фазах. Разминка. Игровая гимнастика. В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на развитие быстроты реакции посредством физических упражнений на фитболе. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Волшебный сон» (конспект занятия).
12	Путешествия с Дедом Морозом Формирование целенаправленной двигательной активности с фитболами	Ознакомление педагогов и родителей с методикой современного детского фитнеса – фитбол-гимнастика.	Педагог знакомит педагогов и родителей с методикой современного детского фитнеса – фитбол-гимнастика. Проводит сказочную фитбол – гимнастику, гимнастику для глаз, танцевальную комбинацию с фитбольными мячами, игры – задания с парашютом «Новогодний салют» совместно с детьми и родителями(конспект занятия).
13	«Веселые обезьянки»	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитбола. Воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности.	Педагог выполняет с детьми разминку: ходьбу с выполнением заданий на внимание; бег, дыхательное упражнения «Ворона». В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Динамические упражнения «Обезьянки» и игры направлены на растягивание посредством физических упражнений на фитболе. При выполнении упражнений лёжа на мяче (на спине или животе), контролирует, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация –этиюд «Земля» (конспект занятия).
14	«Дружные пары»	Обучение в выполнении комплекс ОРУ с использованием фитбола в паре.	Педагог следит за сохранением правильной позы в упражнениях с фитболами. В основной части дети выполняют упражнения и основные движения с мячами в паре. Знакомит с игрой «Пингины на льдине». Игра направлена на развитие быстроты реакции посредством физических упражнений на фитболе. В заключительную часть включены задания для восстановления дыхания; релаксация «Волшебный сон» (конспект занятия).

15	«Попрыгунчики»	Совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей детей. Воспитание выдержки и настойчивости.	В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на развитие координационных и скоростно-силовых способностей детей. В заключительную часть включены спокойные задания с мячом, сидя на ковре; релаксация «Земля» (конспект занятия).
16	«Не давайте мне лежать, я могу и убежать»	Совершенствование координационных и скоростно-силовых способностей детей. Воспитание выдержки и настойчивости.	Педагог выполняет с детьми разминку: ходьбу; бег, дыхательное упражнения «Пускаем мыльные пузыри». В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игра «Ловишки с мячом» направлены на развитие координационных и скоростно-силовых способностей детей. В заключительную часть включены спокойные задания с мячом; релаксация «Волшебный сон» (конспект занятия).
17	«Быстрые и ловкие»	Выполнение динамичных упражнений. Упражнение в перебрасывании фитбол-мячей разными способами.	Педагог в ходе занятия воспитывает осознанное отношение к своему здоровью. При выполнении детьми динамичных упражнений рассказывает им, как влияет выполнение таких движений на здоровье. В основной части дети упражняются в перебрасывании фитбол-мячей разными способами. Выполнять медленные пружинистые покачивания на мяче. В заключительную часть включена релаксация «Любопытная Варвара» (конспект занятия).
18	«Занимаемся, лежа на фитболе»	Выполнение упражнений, лежа на фитболе. Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.	Педагог, обучая выполнять упражнения, лежа на фитболе контролирует, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось. В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями. В заключительную часть включены задания для самомассажа стоп.; релаксация под музыку «Любопытная Варвара» (конспект занятия).
19	«Каждый может стать солдатом»	Выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	Педагог начинает занятие с рассказа о предстоящем празднике. Рассказ сопровождается показом презентации: «Солдаты на тренировке». В ходе занятия педагог использует подачу команд, распоряжения, сигналы, развития быстроту. Дети выполняют упражнения, лежа на фитболе. Соревнуются в упражнениях и игре – эстафете «Кто дальше?», «Кто быстрее на фитболе?». В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Облака» (конспект занятия).

20	«Раз свисток! Два свисток!»	Выполнение упражнений в расслаблении мышц на фитболе. Развитие умения проявлять настойчивость при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.	В вводной части детям с выполнением задания на внимание: один свисток – ходьба на носках, руки вверх; два – ходьба на пятках, руки за головой, ходьба спиной вперед. Выполняют бег; дыхательное упражнения «Хомячок». В основной части педагог учит детей выполнять упражнения, лежа на спине на фитболе. Основные движения и игры направлены на развитие настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. В заключительную часть включены задания самомассажа ладоней рук; релаксация «Любопытная Варвара» (конспект занятия).
21	«Я + мама»	Приобщение к здоровому образу жизни родителей и их детей посредством занятий фитбол-аэробикой. Формирование детско – родительской общности.	Педагог начинает занятие с приветствия на мастер – классе мам и их детей. Перестраиваясь в рассыпную по залу, они выполняют динамические упражнения: «Звездочка», «Гусеница». В основной части все комплекс фитбол – аэробики (под песенку «Антошка» муз. В. Шаинского, сл. Ю.Энтина). Основные движения и игры направлены на выполнение упражнений, сидя на фитболе. Родители узнают о правилах техники безопасности и самостраховке; знакомятся с упражнениями для профилактики плоскостопия В заключительную часть включены задания на расслабление и релаксацию (элементы йоги) (конспект занятия).
22	«Чудо-мяч»	Закрепление умения, сидя и лежа на мяче самостоятельно принимать правильность постановки стоп. Закрепление основных исходных положений фитбол-гимнастики.	В ходе разминки дети выполняют имитационные упражнения «медведь», «уточка»; бег с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. В основной части педагог закрепляет с детьми умение выполнять бег с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол. В второй части занятия педагог наблюдает, умеют ли дети самостоятельно принимать основные исходные положения фитбол- гимнастики. Основные движения направлены на развитие силы и выносливости. Посредством физических упражнений на фитболе. В заключительную часть включена релаксация «Насос» (конспект занятия).
23	«Вся команда побеждает, если мячик не роняет»	Формирование элементарных уменийсамоорганизации в двигательной деятельности. Содействие развитию чувства коллективизма и взаимовыручки посредством игр-эстафет.	В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на развитие чувства коллективизма и взаимовыручки посредством игр-эстафет. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Насос» (конспект занятия).

24	«Фитбол – это интересно!»	Закрепление знакомых движений современной фитбол – аэробики. Содействие развитию сплоченности коллектива и взаимопомощи, применяя игры – задания с парашютом.	В вводной части педагог учит детей выполнять динамические упражнения: «Корзинка», «Муравей». В основной части дети выполняют упражнения с мячами на закрепление знакомых движений современной фитбол – аэробики. Основные движения и игры содействуют развитию сплоченности коллектива и взаимопомощи, применяя игры – задания с парашютом. В заключительную часть включены задания с элементами йоги.
25	«Фитбол – это весело!»	Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействие развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.	Педагог содействует развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. Дети выполняют комплекс общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Основные движения и игры направлены на развитие чувства равновесия и координации движений. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Волшебный сон» (конспект занятия).
26	«Фитбол – это полезно!»	Обеспечение осознанного овладения движениями. Развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний.	Педагог обеспечивает осознанное овладение движениями. Занимающиеся не испытывают чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при выполнении упражнений, узнают о их пользе и оздоровительных свойствах. В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия – ходьба по массажным дорожкам; релаксация «Насос» (конспект занятия).
27	«Здоровым быть нам помогает, с ним с удовольствием играем»	Формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки. Воспитание доброжелательного отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.	В вводной части дети выполняют имитационные упражнения «Лягушка», «Петушок»; бег; дыхательное упражнение «Кораблик». В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на формирование опорно-двигательного аппарата и правильной осанки. В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия (ходьба по массажным дорожкам); упражнения на расслабление релаксация «Волшебный сон» (конспект занятия).

28	«Вся команда побеждает, если мячик не роняет»	Совершенствование навыка выполнения общеразвивающие упражнения с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Действия сообща, в команде.	Педагог совершенствует навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. В основной части дети выполняют упражнения с мячами. Основные движения и игры направлены на развитие равновесия с различными положениями на фитболе. Педагог, учит действовать командой; напоминает «Вся команда побеждает, если мячик не роняет». В заключительную часть включены задания для профилактики плоскостопия; релаксация «Качели» (конспект занятия).
29	«Путешествие в весенний лес»	Совершенствование навыка выполнения общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в паре. Проявление творчества, самостоятельности в играх и упражнениях с фитболами	Педагог предлагает детям отправиться в путешествие в весенний лес на паравозе (дыхательную гимнастику «Паровоз» с движениями по залу). Увидев ежа, дети выполняют гимнастику «Ежик». В основной части дети выполняют упражнения с одним мячом в паре. Основные движения и игры направлены на проявление творчества, самостоятельности. В заключительную часть включены задания для самостоятельности, творчества; релаксация «Шишки» (конспект занятия).
30	«На спортивную площадку приглашаем вас сейчас»	Развитие координации движений, равновесия. Укрепление опорно-двигательного аппарата.	Занятие традиционно состоит из трех частей. Основные движения и игры направлены на развитие координации движений, равновесия. В заключительную часть включены задания на укрепление опорно-двигательного аппарата «Волны качаются»; упражнение и релаксацию «Солнечный зайчик» (конспект занятия).
31	Итоговая диагностика.	Определение эффективности воздействия фитбол-аэробики на физическое развитие воспитанников в соответствии с ожидаемыми результатами	Педагог проводит итоговую диагностику двигательного развития дошкольников по методике Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Заносит данные в таблицу (см. приложение 1). Дети выполняют разнообразные задания (см. приложение 1)
32	«Праздник спорта и здоровья начинается у нас!».	Формирование навыка здорового образа жизни у детей и взрослых. Осуществление взаимосвязи по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей.	Итоговое занятие проходит в форме праздника – сказки, в котором участвуют дети и их родители. Организация праздника направлена на формирование навыка здорового образа жизни у детей и взрослых; способствует оптимизации эмоционально-чувственного развития ребенка. Определить эффективность воздействия фитбол-аэробики на физическое развитие может не только педагог, но и родители. Они – не пассивные наблюдатели, а активные участники процесса. (смотри сценарий)э

## Методическое и дидактическое обеспечение Программы

№ П/П	Форма занятия	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий
	<p>Традиционные Обучающие Практические Занятия – тренировки Игровые Занятия – путешествия Познавательные</p>	<p><b>Словесные</b> – объяснения упражнений, словесная инструкция подача команд,, пояснения, указания, похвала, вопросы к детям, команда, рассказ, беседа, литературные: разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений, разгадывание загадок. <b>Наглядные</b> - показ, просмотр презентаций, видеofilьмов, имитация, участие педагога, родителей в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры. <b>Практические</b> – упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь. Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать). Подвижные игры; праздники, досуги, развлечения; участие в спартакиадах на уровне</p>	<p>Методика Н.О. Озерцкого и Н.И. Гуревич. Фитбол-мячи, коврики (используются на каждом занятии) Мешочки с песком Гантельки Помпоны Гимнастические скамейки Стульчики Гимнастическая стенка Мячи Скакалки Кегли Большие и малые кубы Бревно Мячики-ежики Массажные дорожки и коврики Парашют Мешок и шапки Деда Мороза</p>	<p>Музыкальный центр (музыкальное сопровождение используется на каждом занятии) Ноутбук, проектор, экран. Секундомер.</p>

		дошкольного учреждения; выступления для родителей. Проведение упражнений в игровой форме. Проведение упражнений в соревновательной форме. <b>Изменение скорости или          темпа движений</b> , введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. <b>Смена способов</b> выполнения упражнений. <b>Использование в          упражнениях предметов</b>		
--	--	--	--	--

### Диагностический инструментарий

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 балл – отказ от выполнения движения.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

Ф.и. ребенка	Психомоторное развитие						Сформированность основных движений												
	А		В		С		1		2		3		4		5		6		
	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	н	к	
1.																			
2.																			
3.																			

## Информационные ресурсы

### Нормативно-правовая база

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023).
- Обновленный ФГОС ДО – Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 № 955 «О внесении изменений...» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.02.2023 № 72264). СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»; Приказ департамента образования Ярославской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (с изменениями на 27 декабря 2019 года)
- Устав муниципального дошкольного образовательного учреждения детского сада № 71.

### Список литературы

- Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста://учебное пособие – СПб: ООО «Издательство «Детство –Пресс», - 2015.- 110 с.
- Нечитайлова А.А., Полунина Н.С., Архипова М.А. Фитнес для дошкольников:учебное пособие – СПб: ООО «Издательство «Детство –Пресс», - 2017.- 160 с.
- Овчинникова Т.С. , Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников//учебное пособие – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
- Потапчук А.А. Как сформировать правильную осанку у ребенка: учебное пособие – СПб.:Речь, - 2009.-90с.
- Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду Программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет// учебное пособие – Москва: АРКТИ, - 2016.- 100с.

### Интернет-ресурсы

[http://net-edu.ru/sites/default/files/file/sec4\\_st3.pdf](http://net-edu.ru/sites/default/files/file/sec4_st3.pdf)

<http://izumrud.68edu.ru/wp-content/uploads/2015/10/adapt-pr.pdf>

<http://50ds.ru/sport/9294-stsenariy-sportivnogo-razvlecheniya-dlya-detey-sredney-gruppy-s-myachami-dlya-fitbola.html>