

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА БУЗУЛУКА «ДЕТСКИЙ САД №29»**

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
От « 29 » августа 2023г.

Утверждаю
Заведующий МДОБУ
«Детский сад № 29»
_____ Н.Г. Натальина

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»**

возраст обучающихся: 5-7 лет
срок реализации программы: 1 учебный год

г.Бузулук, 2023г

Содержание:

№ п/п	Раздел программы	Страница
1	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.1.1	Направленность Программы	3
1.1.2	Уровень программы	4
1.1.3	Актуальность программы	4
1.1.4	Отличительные особенности программы	4
1.1.5	Адресат программы	5
1.1.6	Объем и сроки реализации программы	7
1.1.7	Форма организации образовательного процесса	7
1.1.8	Режим занятий	7
1.2	Цель и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
1.3.1	Учебный план	8
1.3.2	Содержание учебного плана	9
1.4	Планируемые результаты	20
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	21
2.1	Календарно-тематическое планирование	21
2.2	Условия реализации программы	24
2.3	Формы контроля и аттестации	25
2.4	Оценочные материалы	25
	Список литературы	27

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровячок» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая обладает целым рядом уникальных возможностей для работы по улучшению физического развития, физической подготовленности детей дошкольного возраста, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020г. №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

Письмо Минпросвещения РФ от 07.05.2020 г. № ВБ-976_04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных технологий»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

1.3. Актуальность программы

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. Организм ребенка представляет собой единое целое, где деятельность одних систем находится в непрерывной взаимосвязи с деятельностью других. Укрепление и сохранение здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы и в настоящее время очень актуально. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. Дети проводят большее время в статическом положении (за столами, у компьютеров), снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития.

В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол - гимнастикой. Благодаря фитбол - гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на укрепление здоровья.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной Программы является:

- использование современного оборудования (фитбол - мячи), как средство оздоровления и развития физических качеств детей;
- мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора;
- все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач.

Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Здоровячок» разработана на основе парциальной программы «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е. Г. Сайкиной, С.В. Кузьмина и в соответствии с Федеральным государственным

образовательным стандартом дошкольного образования. Программа представляет собой модифицированный вариант синтеза нескольких программ. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является комплексной и состоит из 6 разделов:

- Разучивание упражнений из разных исходных положений
- Разучивание упражнений на основные группы мышц
- Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве
- Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола
- Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника.
- Разучивание танцевальных комплексов на мячах.

В содержании программы указана примерная последовательность изучения тем. Реальная последовательность и сроки изучения тем на занятиях указываются в календарно-тематическом плане.

Все условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют СанПиН.

Педагогическая целесообразность данной программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия фитбол-гимнастикой являются разновидностью физической культуры и позволяют ребёнку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми.

На занятиях фитбол-гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь фитбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам. Ознакомительный уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов фитбол-гимнастики, через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

1.5. Адресат программы

Программа «Здоровячок», ориентирована для детей 5- 7 лет.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От

того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Возраст 5—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола.

Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей. Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту.

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см³, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.).

Условия набора обучающихся

Для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Здоровячок» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Срок освоения программы «Здоровячок» - 9 месяцев, с детьми 5-7 лет. Занятие проводится 2 раза в неделю, 8 раз в месяц, 72 часа в год. Организуется во вторую половину дня.

1.7. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Форма реализации программы – групповая. Основной формой организации образовательного процесса является учебное занятие. Учебное занятие проводится в различных формах: практическое занятие, игровое занятие, занятие-путешествие, контрольное занятие.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятия: для детей 5-6 лет- 25 мин, для детей 6-7 лет – 30 мин.

2. Цели и задачи реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровячок»:

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей с использованием методики комплексных упражнений фитбол - гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- учить правильно выполнять основные исходные положения на фитболе (сидя, лежа на спине, на животе, на боку и др.);
- содействовать развитию чувства ритма, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость;
- формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки;
- работать над умением ориентироваться в пространстве; тренировать память, внимание;
- обеспечивать психологический комфорт.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- формирование и дальнейшее развитие у детей: коммуникативных способностей, умений действовать в команде, чувства ответственности за выполнение своих действий при работе в команде.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

3. Содержательный раздел программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля и/или аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу (Подготовка к обучению проведения основных видов деятельности на фитболах)	2	1	1	Текущий Контроль (наблюдение, игра, упражнение)
2.	Раздел 1 Разучивание упражнений из разных исходных положений	24	1	23	Наблюдение, игра, упражнение
3.	Раздел 2 Разучивание упражнений на основные группы мышц	9	1	8	Наблюдение, игра, упражнение
4.	Раздел 3 Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве	12	1	1	Наблюдение, игра, упражнение
5.	Раздел 4 Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола.	9	1	8	Наблюдение, игра, упражнение
6.	Раздел 5 Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника.	8	1	7	Наблюдение, игра, упражнение

7.	Раздел 6 Разучивание танцевальных комплексов на мячах.	8	-	8	Наблюдение, игра, упражнение
	Итого:	72	6	56	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Введение в образовательную программу

(Подготовка к обучению проведения основных видов деятельности на фитболах) – **2 час**

Теория. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе. Беседы «Мой веселый, звонкий мяч». «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика. Знакомство детей с фитболами (ознакомляющие упражнения):

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
- отбивание фитбола двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
- передача фитбола друг другу, броски фитбола;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

Раздел 1. Разучивание упражнений из разных исходных положений (24 часа)

1.1 . Тема (2 часа) «Мой веселый звонкий мяч»

Теория: формирование знаний о правильной посадке на мяче, выполнение упражнений, способствующих развитию ловкости, гибкости, координации движений.

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с кубиками

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Ветерок»

1.2. Тема (2 часа) «Двигаемся с мячом»

Теория: Укрепление мышц спины и таза, профилактика осанки, учить технике выполнения упражнений из положения лежа.

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с кубиками

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.

П/и “Зайцы в лесу”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Невесомость»

1.3. Тема (2 часа) «Дышим тихо и плавно»

Теория: обучение базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и “Быстрый и ловкий”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Космос»

1.4. Тема (2 часа) «Весёлый паровозик»

Теория: Формирование и укрепление навык правильной постановки стопы и осанки.

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

1.5. Тема (2 часа) «Мы – кузнечики»

Теория: воспитание настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе.

Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

1.6. Тема (2 часа) «Муравьишки»

Теория: Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах. ОРУ на фитболе

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола. П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Волшебный сад»

1.7. Тема (2 часа) «Мы – акробаты»

Теория: Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

Практика:

Разминка игровая гимнастика под музыку ОРУ на фитболе ОВД

1. 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 фитболе. 2. Сидя на фитболе, 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;

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «В цирке»

1.8. Тема (2 часа) «Пингвинчики»

Теория: осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- 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.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Море»

1.9. Тема (2 часа) «Лошадки»

Теория: расслабление и восстановление организма после физической нагрузки

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;

- приставной шаг в сторону:

- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

1.10. Тема (2 часа) «Гусенички»

Теория: выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Практика:

Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

1.11. Тема (2 часа) «Весёлые кенгуру»

Теория: формирование элементарных умений самоорганизации в двигательной деятельности

Практика:

Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. 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 исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

1.12. Тема (2 часа) Итоговое занятие «Мыльные пузыри»

Теория: совершенствование качества выполнения ОРУ

Практика:

Разминка игровая гимнастика под музыку

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.

2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Раздел 2. Разучивание упражнений на основные группы мышц (9 часа)

2.1. Тема (2 часа) «Веселые зайчата»

Теория: укрепление мышц спины и таза

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гимнастической палкой
ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»
П/и «Веселые зайчата»
Дыхательная гимнастика «Ветер»
Пальчиковая гимнастика

2.2. Тема (2 часа) «Котята»

Теория: развитие гибкости и подвижности в суставах

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользая левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

2.3. Тема (2 часа) «Футболисты»

Теория: Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия

Практика:

Разминка. Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

П.и Быстрая лягушка

Релаксация «Лотос»

2.4. Тема (3 часа) «Путешествие к пиратам»

Теория: Укрепление мышц ног и свода стопы, профилактика плоскостопия

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)

Релаксация «Цветок»

Раздел 3. Разучивание упражнений, способствующих развитию чувства равновесия, ориентировки в пространстве (12 часов)

3.1. Тема (2 часа) «Воздушные гимнасты»

Теория: обучение упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе

Практика:

Разминка. Ходьба. Бег.

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

3.2. Тема (2 часа) «Черепашки»

Теория: формирование умения сохранять равновесие и координацию движений

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

Дыхательная гимнастика «Ушки»

П/и «Птички в гнздышках»

Релаксация «Земля»

3.3. Тема (2 часа) «Жирафы»

Теория: сохранение осанки при уменьшении площади опоры

Практика:

Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

П.и Быстрая лягушка

Релаксация «Лотос»

3.4. Тема (2 часа) «Быстрые лягушата»

Теория: сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук

и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Практика:

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1.И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднимание прямых ног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

3.5. Тема (2 часа) «На лошадке»

Теория: осознанное овладение движениями, развитие самоконтроля и самооценки при выполнении упражнений

Практика:

Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2.И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.

П.и. «На лошадке, Зорьке»

Релаксация «Бабочка»

3.6. Тема (2 часа) Итоговое занятие «Дружные зверята»

Теория: формирование опорно-двигательного аппарата и закрепление навыка

правильной осанки.

Практика:

Разминка

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2.И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление.

П.и. «Одуванчик»

Релаксация «Черепашка»

Раздел 4. Упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола (8 часов)

4.1. Тема (1 час) «Попрыгунчики»

Теория: Совершенствование качества выполнения ОРУ с различными предметами.

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу);

2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

4.2. Тема (2 часа) «Бусинки»

Теория: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе

ОВД

1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

4.3. Тема (2 часа) «Божьи коровки»

Теория: выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Практика:

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «В поле»

4.4. Тема (2 часа) Итоговое занятие «В гостях у Кроша»

Теория: совершенствование навыков выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей

группы темпе.

Практика:

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - 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;

2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Пальчиковая гимнастика «В гости к бабушке»

Раздел 5. Разучивание упражнений, способствующих расслаблению позвоночника (8 часов)

5.1. Тема (2 часа) «Весёлые зайчата»

Теория: развитие адаптационных возможностей и улучшение работоспособности детского организма.

Практика:

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

5.2. Тема (2 часа) «Гонка мячей»

Теория: формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Практика:

Разминка: ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

5.3. Тема (2 часа) «Лягушка-попрыгушка»

Теория: укрепление мышечного корсета, формирование навыков правильной осанки.

Практика:

Разминка Ходьба на пятках, на носках, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1. И.п. лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

П.и Быстрая лягушка

Релаксация «Лотос»

5.4. Тема (2 часа) Итоговое занятие «Аэробика для малышей»

Теория: выполнение упражнений на мяче, способствующих разгрузке позвоночника

Практика:

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользя левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

Раздел 6. Разучивание танцевальных комплексов на мячах (8 часов).

6.1. Тема (2 часа) «Буратино»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма

Практика:

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

6.2. Тема (2 часа) «Весёлый кукольный театр»

Теория: Развитие подвижности и музыкальности, совершенствование чувства ритма, показ полученных умений

Практика:

Разминка ритмический танец под музыку Екатерины Железновой («Аэробика для малышей»)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Итоговая диагностика (2 часа) - Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков»

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты реализации Программы предполагают, что в результате освоения содержания программы, у воспитанников будет сформирован комплекс результатов в трех направлениях:

предметные результаты

дети будут знать:

- представление о физических свойствах мяча;
- простейшие движения с мячом;
- основные исходные положения фитбол-гимнастики.
- правила работы на больших мячах.

метапредметные результаты:

- развитие фантазии, образного мышления, воображения;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности;

должны уметь:

- владеть приемами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений по фитбол-гимнастике;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- оценивать свои движения и ошибки других;
- выполнять упражнения в паре со сверстниками с использованием фитболов;

личностные результаты

личностные результаты:

- формирование личностных качеств (трудолюбия, аккуратности, дисциплинированности, зрительной памяти, восприятия, настойчивости, двигательной памяти, воображения);
- формирование потребности и навыков коллективного взаимодействия через вовлечение в общее дело;

Вариантом оценки индивидуальных результатов обучающихся является диагностика приобретенных навыков, знаний и умений (практических и организационных), а также диагностика проявившихся и формирующихся личностных качеств. Отслеживание личностных качеств и степень их выраженности происходит методом наблюдения личностного роста обучающихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарно-тематическое планирование

3. № п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения
1	Сентябрь	05.09.23 07.09.23	15.35-16.05	теоретическое/ практическое	2	Педагогическая диагностика	Музыкальный зал
2		12.09.23 14.09.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Мой веселый звонкий мяч»	Музыкальный зал
3		19.09.23 21.09.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Двигаемся с мячом»	Музыкальный зал
4		26.09.23 28.09.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Дышим тихо и плавно»	Музыкальный зал
5	Октябрь	3.10.23 5.10.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Весёлый паровозик»	Музыкальный зал
6		10.10.23 12.10.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Мы – кузнечики»	Музыкальный зал
7		17.10.23 19.10.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Муравьишки»	Музыкальный зал
8		24.10.23 26.10.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Мы – акробаты»	Музыкальный зал
9	Ноябрь	02.11.23 07.11.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Пингвинчики»	Музыкальный зал
10.		14.11.23 16.11.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Лошадки»	Музыкальный зал
11		21.11.23 23.11.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Гусенички»	Музыкальный зал
12		28.11.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	1	«Весёлые кенгуру»	Музыкальный зал
13		30.11.23	15.35-16.05	Игровое/	1	«Мыльные пузыри»	Музыкальный

				практическое			зал
14	Декабрь	05.12.23 07.12.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Веселые зайчата»	Музыкальный зал
15		12.12.23 14.12.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Котята»	Музыкальный зал
16		19.12.23 21.12.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Футболисты»	Музыкальный зал
17		26.12.23 28.12.23	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Путешествие к пиратам»	Музыкальный зал
18	Январь	10.01.24 12.01.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Воздушные гимнасты»	Музыкальный зал
19		17.01.24 19.01.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Черепашки»	Музыкальный зал
20		24.01.24 26.01.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Жирафы»	Музыкальный зал
21		31.01.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Быстрые лягушата»	Музыкальный зал
22	Февраль	1.02.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«На лошадке»	Музыкальный зал
23		06.02.24 08.02.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Дружные зверята»	Музыкальный зал
24		20.02.24 27.02.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Попрыгунчики»	Музыкальный зал
25		29.02.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Бусинки»	Музыкальный зал
26	Март	5.03.24 12.03.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Божьи коровки»	Музыкальный зал
27		19.03.24 21.03.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«В гостях у Кроша»	Музыкальный зал
28		16.03.24 21.03.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Весёлые зайчата»	Музыкальный зал
29		26.03.24 28.03.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Гонка мячей»	Музыкальный зал

30	Апрель	02.04.24 04.04.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Лягушка-попрыгушка»	Музыкальный зал
31		09.04.24 11.04.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Аэробика для малышей»	Музыкальный зал
32		16.04.23 18.04.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Буратино»	Музыкальный зал
33		23.04.24 25.04.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Весёлый кукольный театр»	Музыкальный зал
34	Май	02.05.24 07.05.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Футболисты»	Музыкальный зал
35		14.05.24 16.05.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Попрыгунчики»	Музыкальный зал
36		21.05.24 23.05.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	«Аэробика для малышей»	Музыкальный зал
37		28.05.24 30.05.24	15.35-16.05	Игровое/ практическое	2	Итоговое мероприятие «В гостях у Смешариков»	Музыкальный зал

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации Программы занятия проводятся в музыкально-физкультурном зале, где создана развивающая предметно-пространственная среда в соответствии требованиями СанПиН и ФГОС ДО:

- фитбол - мячи, индивидуально подобранные для ребенка в зависимости от роста;
- форма;
- чешки;
- ноутбук;
- гимнастические палки;
- маленькие мячи;
- обручи.

Дополнительное оборудование:

- подборка музыкальных произведений;
- фотографии;
- флеш-накопитель;
- разработки игр, бесед, дидактический материал, сценарии, конспекты занятий;
- интерактивная доска;
- проектор с экраном;
- ноутбук

Развивающая предметно-пространственная среда обеспечивает максимальную реализацию образовательного потенциала пространства, материалов, оборудования развития детей старшего дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья, учета особенностей и коррекции недостатков развития.

Методическое обеспечение:

Программа базируется на следующих учебно-методических материалах:

- подборка игр с фитболами;
- конспекты ОД по программе;
- комплексы пальчиковой гимнастики;
- комплексы дыхательной гимнастики;
- методические рекомендации по проведению ОД по фитбол-гимнастике;
- методические рекомендации по обучению упражнениям по фитбол-гимнастике;
- методика проведения диагностики.

Учебно–наглядные пособия:

- карточки- схемы упражнений на фитболе;
- сценарии развлечений и соревнований;
- консультации, презентации для родителей;
- правила безопасности в ОД по фитбол-гимнастике.

Кадровое обеспечение:

Для реализации Программы с детьми работает педагог, имеющий специальное образование в данной области и постоянно повышающий свою педагогическую квалификацию, владеющий знанием возрастных и психологических особенностей воспитанников, обладающий всеми специфическими знаниями курса.

2.3. Формы контроля и аттестации

Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации обучающихся.

Реализация программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок» предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в специально организованной деятельности – учебном занятии. Инструментарий для педагогической диагностики – карты наблюдений детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику и перспективы развития каждого ребенка

Для выявления индивидуальных особенностей развития дошкольников в начале каждого года обучения проводится входная диагностика. Цель диагностики – определение сильных и слабых сторон развития ребёнка, факторов риска для разработки индивидуальной траектории развития и определения комплекса мер коррекции. Входная диагностика осуществляется в течение первых двух недель обучения.

В конце учебного года проводится итоговая диагностика, которая позволяет объективно оценить динамику развития всех школьно-значимых функций, достижений каждого ребёнка в конце учебного года. Итоговая диагностика осуществляется в течение последних двух недель обучения. По результатам входной и итоговой диагностики заполняется диагностическая карта наблюдений индивидуального развития детей.

Формы аттестации

- игра;
- эстафета;
- творческие задания;
- выступления детей с комплексом упражнений фитбол- гимнастики на праздниках, в концертных программах;
- открытое занятие.

2.4. Оценочные материалы

При оценивании учебных достижений обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе используют «Диагностика физического развития движений» (методика Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.);

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- качество знаний, умений, навыков;
- особенности мотивации к занятиям;
- спортивно-физическая настроенность;
- достижения.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривают отслеживание уровня начальных навыков овладения физической деятельностью.

2.5. Методические материалы

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие **методы**:

-игровой метод. Основным методом обучения фитбол-гимнастики детей дошкольного возраста является *игра*, так как игра – это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста. Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог-режиссер, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-словесный метод. Беседа о физкультуре, спорте, здоровье, объяснение методики исполнения движений, оценка.

-практический метод заключается в многократном выполнении конкретного физического движения.

-наглядный метод. Это выразительный показ движений под счет, с музыкой. Показ детям видеофрагментов фитбол-гимнастики.

-репродуктивный (воспроизводящий);

-проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

-творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, личностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

**Педагогические технологии, используемые в реализации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол-гимнастика»**

Технологии сохранения и стимулирования здоровья

Подвижные и спортивные игры

Релаксация

Гимнастика пальчиковая

Гимнастика для глаз

Гимнастика дыхательная

Технологии эстетической направленности

Бодрящая гимнастика

Корректирующая гимнастика

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие

Проблемно-игровые технологии (игротренинги и игротерапия)

Самомассаж

Коррекционные технологии

Арттерапия

Технологии музыкального воздействия

Сказкотерапия

Технологии коррекции поведения

Психогимнастика.

2.6. Список литературы

Литература для педагогов

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.- сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н. А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей. Под ред. З.И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М. Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М. Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.-176с.

8. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О. М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

9. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

10. Формы оздоровления детей 4–7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

Литература для родителей

1. Сверчкова О. Ю., Левченкова Т. В., Веселовская С. В. Фитбол-тренинг: пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. — М.: ННОУ Центр «ФИТБОЛ», 2002.