



**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 25.09.2022 г. №2

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом № 30 от « 30 » сентября 2022 г.
заведующий ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга



В.М. Янковская

Янковская
Валентина
Михайловна

Подписано цифровой
подписью: Янковская
Валентина
Михайловна
Дата: 2022.09.25
12.08.20 +03'00'

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ ГИМНАСТИКА»**

Возраст учащихся: от 3 до 7 лет

Срок реализации: 4 года

Разработчик -
Кристесашвили Ольга Владимировна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела программы	Страница
1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Направленность программы	1
1.2	Актуальность программы	1
1.3	Отличительные особенности программы	1
1.4	Адресат программы	1
1.5	Цель и задачи программы	2
1.6	Условия реализации программы	2
1.7	Планируемые результаты	3
2.	Учебный план	4
3.	Календарный учебный график	6
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	7

1. Пояснительная записка

1.1 Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная. Программа «Фитбол-гимнастика» разработана для детей дошкольного возраста и направлена на профилактическую работу по укреплению здоровья.

1.2 Актуальность программы. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движении составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования и развития.

1.3 Отличительные особенности программы. Программа «Фитбол-гимнастика» составлена с учетом требований ФГОС и адаптирована к применению в условиях дошкольного образовательного учреждения.

1.4 Адресат программы – воспитанники детского сада, из основной группы физического развития (имеющие первую и вторую группу здоровья). Дети 3-4 лет (младшая группа ДОО), 4-5 лет (средняя группа ДОО), 5-6 лет (старшая группа ДОО), 6-7 лет (подготовительная группа ДОО).

Движения в любой форме, адекватные физиологическим возможностям детей, всегда выступают как оздоровительный фактор – этим можно объяснить высокую эффективность самых разнообразных методик и форм проведения занятий, когда их основой является общее воздействие на организм в сочетании со специальными физическими упражнениями.

Существенной стороной влияния физических упражнений является повышение эмоционального тонуса. Во время занятий по физическому воспитанию у ребёнка улучшается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. Физические упражнения при правильном психолого-педагогическом подходе являются мощным оптимизирующим фактором.

Основной вид деятельности детей в дошкольном возрасте — игра. Данная программа учитывает это. Уникальное сочетание физических упражнений, фитбола, музыки, проговаривания стихов в ритм движений или пение в такт любимой мелодии развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку.

Методика работы с коррекционными мячами, или фитболами способствует максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние). Её эффективность была оценена на протяжении многих лет работы с дошкольниками в детских садах Санкт-Петербурга.

Гимнастика с использованием фитболов относится к одному из видов фитнес-гимнастики. Мяч имеет определённые свойства, используемые для оздоровительных, коррекционных и дидактических целей. Это и размер, и цвет, и запах, и его особая упругость.

1.5 Цель и задачи дополнительной образовательной программы

- *Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и укрепление здоровья учащихся.*

Задачи

- Обучить упражнениям с фитболом.
- Способствовать максимальной активности всех сенсорных каналов восприятия (зрение, слух, осязание, обоняние) и переработки информации.
- Укреплять мышцы, поддерживающие правильную осанку и свода стоп.
- Развивать способность удерживать равновесие и проприоцептивную чувствительность.
- Воспитывать культурно-эстетические качества и коммуникативные.

1.6 Условия реализации программы

- *Соблюдение принципов* построения содержания оздоровительной программы «Фитбол-гимнастика»:

- 1) Систематичность занятий по фитбол-гимнастике.
- 2) Учёт возрастных особенностей, индивидуальных показателей и медицинских рекомендаций.
- 3) Использование инновационных технологий.

- *Разработка системы занятий*, включающих в себя процесс обучения гимнастическим упражнениям с фитболом и играм, для обеспечения воспитания здорового ребенка

- *Формы и режим занятий.*

Форма организации занятий – подгрупповая (8-20 человек). Занятия проводятся 2 раза в неделю, в качестве дополнительного образования в спортивном (физкультурном) зале.

Материальное, методическое и кадровое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Материально обеспечение программы

- Спортивный зал (120 кв.м.),
- специальное безопасное напольное покрытие,
- защищённые потолочные светильники и окна,
- плёночные зеркала,
- индивидуальные коврики,
- фитболы (размеры соответствующие возрасту),
- конусы-ориентиры,
- бубен,
- атрибуты к имитационным подвижным играм,
- спортивная форма,
- Музыкальный центр. Аудиозаписи.

Методическое обеспечение программы

- Указательные карты,
- карточки-модели движений,
- карты-схемы по технике безопасности,
- картотека ОРУ с фитболом,
- картотека упражнений на дыхание и расслабление,
- картотека музыкальных подвижных игр,
- Подборка музыкальных композиций для ритмических комплексов и танцев (аудиозаписи),

- конспекты ритмических комплексов.

Кадровое обеспечение программы

Наличие педагога дополнительного образования детей.

1.7 Планируемые результаты

В результате реализации данной программы к концу определенного года обучения могут быть достигнуты следующие результаты:

- Овладение основами техники упражнений на фитболах
- Укрепление мышечного корсета
- Укрепление мышц ног
- Развитие координационных способностей
- Умение выполнять комплексы упражнений с фитболом под музыку.

2.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дети 3-4 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	2	8	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	22	4	18	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	8	2	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	12	2	10	Фото и видео фиксация
5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	6	1	5	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	6	1	5	Итоговое занятие
	Итого	64			

Дети 4-5 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	2	8	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	25	4	21	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	8	2	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	10	2	8	Фото и видео фиксация
5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	6	1	5	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	5	1	4	Итоговое занятие
	Итого	64			

Дети 5-6 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	2	8	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	28	4	24	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	8	2	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	7	1	6	Фото и видео фиксация

5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	6	1	5	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	5	1	4	Итоговое занятие
	Итого	64			

Дети 6-7 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Упражнения с фитболами в движении (различные виды ходьбы и бега)	10	1	9	Итоговое занятие
2	Упражнения с фитболами из разных исходных положений (стоя, сидя, лёжа)	30	3	27	Итоговое занятие
3	Комплексы танцевальных упражнений с фитболами под музыку	7	1	6	Показательное выступление
4	Подвижные музыкальные игры с фитболами.	6	1	5	Фото и видео фиксация
5	Элементы стретчинга с использованием мяча.	5	1	4	Итоговое занятие
6	Элементы расслабления.	6	1	5	Итоговое занятие
	Итого	64			

3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
3-4 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в нед. по 15 мин.
4-5 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в нед. по 20 мин.
5-6 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в нед. по 25 мин.
6-7 лет	октябрь	май	32	64	2 раза в нед. по 30 мин.

Список литературы:

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». – СПб.: «Речь», 2002.
2. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте .- СПб.: «Речь», 1999.
3. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб.: «Речь», 2001.
4. Назарова А. Г. Игровой стретчинг. – СПб.: «Просвещение», 1995.
5. Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей. – М: «Медицина», 1987.