

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 2 «УМКА»,
МАДОУ «ДС № 2 «УМКА»

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»
Протокол № 3
от «21» марта 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:
Приказом заведующего
МАДОУ «ДС № 2 «Умка»
№ 41 от «25» октября 2023 г.
_____ И.П. Шафорост

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительный образовательный курс:

«Фитбол - гимнастика»

Направленность:
Физическое развитие развитие
Возраст детей: ***4-5 лет***
Срок реализации: ***6 месяцев***

Руководитель курса:
Жилкина Анастасия Анатольевна

г. Норильск, 2024 г.

Содержание

1. Целевой раздел.....	3
1.1. Паспорт программы.....	3
1.2. Пояснительная записка.....	4
1.3. Цели и задачи реализации программы.....	5
1.4. Особенности развития ребенка 4-5 лет.....	6
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	8
2. Содержательный раздел.....	8
2.1. Содержание образовательной деятельности.....	8
2.2. Формы, средства, методы и приемы	9
3. Организационный раздел.....	9
3.1. Материально – техническое обеспечение.....	9
3.2. Учебный план.....	10
3.3. Методическое обеспечение программы.....	12
Приложение.....	13

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Паспорт программы

Наименование	Фитбол- гимнастика «Весёлые мячи» Для детей среднего дошкольного возраста
Заказчики Программы	Родители (законные представители) воспитанников МАДОУ «ДС №2 «Умка».
Основные разработчики Программы	Инструктор по физической культуре
Сроки реализации Программы	1 год
Цель Программы	Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности; популяризация здорового образа жизни; внедрение новых технологий для пробуждения интереса к занятиям физической культурой.
Задачи Программы	-обучение детей элементам фитбол-гимнастики; развитие выносливости, совершенствование физических качеств, ощущение ритма, внимания, координации движений; -содействие в формировании чувства коллективизма и взаимовыручки посредством выполнения командных заданий.
Ожидаемые результаты реализации программы	В конце года обучения воспитанник умеет: <ul style="list-style-type: none">• ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;• выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;• осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;• владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);• сочетать двигательные упражнения с дыханием;

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом). • последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног; • разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.
--	---

1.2. Пояснительная записка

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы. В этом возрасте интенсивно созревает мозжечок, подкорковые образования, кора, улучшается способность к анализу движений сверстников. Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитболгимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития. Повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Программы по фитболгимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма. Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах. Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах.

Фитбол-гимнастика позволяет решать следующие задачи (Казанская А. В., Пикалева Е. Ю., 2001): развитие двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем; развитие мелкой моторики и речи.

1.3 Цели и задачи реализации программы

Цель программы. Развивать физические качества и укреплять здоровье детей средствами фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

Образовательные: развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Оздоровительные: укреплять здоровье детей с помощью фитболов. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Воспитательные: воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях; формировать навыки выразительности,

пластичности в движениях; развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи; способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности; воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

1.4. Особенности развития ребенка 4-5 лет.

Это период жизни ребенка можно обозначить как переход от раннего детства к дошкольному. Малыш активно развивается, познает окружающий мир и открывает его для себя с помощью общения со взрослыми и сверстниками. В этой статье мы рассмотрим специфику развития и обучения детей 4-5 лет.

Физиологическое развитие. Средняя прибавка в росте составляет 5-7 см в год, прибавка в весе: 1.5-2 кг. Рост мальчиков в среднем: 100,3см, девочек: 99, 7 см. Вес в среднем 15,9-17.5 кг. Скелет ребенка в этом возрасте остается достаточно гибким, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим не рекомендуется давать детям физические силовые упражнения. Длительное поддержание неправильной позы может вызвать нарушение осанки. Сначала развиваются крупные мышечные группы, а затем мелкие, на основании этой особенности формируется образовательная программа. Не рекомендуется ребенку в этом возрасте длительные занятия с карандашом (большой объем раскрашивания), у ребенка быстро наступает утомление, и он теряет интерес к деятельности.

Внимание. Устойчивость внимания увеличивается. Ребенок способен сосредоточить свою деятельность в течение 15-20 минут. При выполнении некоторых действий он может удержать в памяти несложное условие (инструкцию). Для развития этого навыка ребенку нужно научиться больше рассуждать вслух при выполнении задания. Тогда длительность удержания внимания будет расти.

Память. Сначала у ребенка этого возраста развиваются навыки произвольного припоминания. То есть ребенок может целенаправленно припомнить картину произошедшего без точных деталей и временных ограничений. Далее развивается способность преднамеренного запоминания, и эта возможность у ребенка усиливается при ясности и эмоциональной мотивации действия, например, запоминание необходимого набора игрушек для игры или «поделка – подарок маме». Важно при заучивании какого-либо материала чтобы ребенок понимал смысл данного материала. Таким образом, можно сказать. Что к 5 годам объем памяти ребенка постепенно возрастает и это дает возможность более четкого воспроизведения выученного материала. Дети способны запомнить поручения взрослых, принять задачу на запоминание.

Мышление. В это время у ребенка начинает свое развитие образное мышление, с помощью которого дети способны использовать простые схематичные изображения для решения несложных задач (построение по схеме, лабиринты). Также развивается такое свойство как предвосхищение – способность сказать, что произойдет с предметами в результате их взаимодействия. У детей этого возраста преобладает

наглядно-образное мышление, то есть представление предмета или действия с ним, неотрывно от самого предмета. А также находить различия и сходства между предметами. Появляется способность собрать картинку из 4 частей без опоры на образец. А также, усложняются категории обобщения (фрукты, овощи, одежда, транспорт, мебель, посуда, обувь).

Воображение. Продолжает активно развиваться. Появляются такие способности как: оригинальность и произвольность (то есть возможность «придумывания» по собственному желанию). Ребенок может сам придумать сказку на заданную тему.

Речь. К 5 годам улучшается произношение звуков и дикция. Ребенок активно пользуется речью, удачно имитируют голоса животных, способны интонационно выделять речь тех или иных персонажей. Развивается грамматика слов. В общении со сверстниками дети используют «ситуативную» речь (относящуюся к происходящей в данный момент ситуации). А при общении со взрослыми «внеситуативную» (не относящуюся к данной конкретной ситуации, произошедшее в прошлом или будущем). Увеличивается словарный запас. При описании предметов большая часть определений становится развернутой: 2-3 признака, с элементами сравнения («Блестит как золото»). В речи появляются простые распространенные и сложные предложения, Объемы рассказов приближаются к объемам 6-7 летнего возраста: в среднем 25 слов. Словарный запас ребенка среднего возраста составляет 1500-2000 слов

1.5. Планируемые результаты освоения программы

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).
- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание образовательной деятельности

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 мин. Количество занятий в месяц- 8. Группа детей- 10 человек.

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

–занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);

–занятие-игра (учит работать в команде);

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведение организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

2.2 Формы, средства, методы и приемы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий: групповая, подгрупповая индивидуальная.

Методы образовательного процесса:

Наглядный метод: Индивидуальное самообучение, парное взаимообучение (объяснение друг другу), оценивание результатов работы товарища, групповая работа, умение объяснять материал, умение обсуждать.

Словесный метод: Целенаправленная детская деятельность.

Словесные приёмы при обучении (ясное и краткое объяснение движений; пояснение, уточняющее отдельные элементы движения, указание, необходимое детям при самостоятельном выполнении). Беседа, вопросы к детям, уточнения правил, игровых действий и т.д.

Практический метод: практические приёмы: игровые и соревновательные.

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение:

- ✓ физкультурный зал;
- ✓ спортивный инвентарь: фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);
- ✓ атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);

- ✓ техника (музыкальный центр, компьютер и мультимедийный проектор).

Обеспеченность методическими материалами:

- ✓ конспекты занятий;
- ✓ картотеки игр;
- ✓ картотека упражнений: на релаксацию, на развитие физических качеств и др.;
- ✓ схемы выполнения упражнений;
- ✓ подборка музыкальных произведений.

3.2. Учебный план

месяц	задачи	средства
октябрь	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения	Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра. Фитбол-упражнения
	упражнений на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.	

<p>Ноябрь декабрь</p>	<p>Закреплять базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра. Фитбол- упражнения. Фитбол – атлетика.</p>
<p>Январь Февраль</p>	<p>Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра. Фитбол- упражнения.</p>
	<p>Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.</p>	<p>Фитбол – сказка. Фитбол – ритмика.</p>

<p>Март апрель</p>	<p>Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. и на растягивание Продолжать учить выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями. Укреплять мышечный корсет.</p>	<p>Упражнения общеразвивающие под музыку в игровой форме Различные виды ходьбы, бега. Фитбол-игра. Фитбол- упражнения. Фитбол – сказка. Фитбол – ритмика.</p>
<p>В течении года</p>	<p>Тренировать чувство равновесия и координацию движения. Укреплять мышечный корсет с помощью тренажёров.</p>	<p>Велосипед, качалка, гребля, Батут, мячи, и.т.д.</p>

3.3. Методическое обеспечение программы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / 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.Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: 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. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.- №7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников[Текст]:учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.
10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009.

