

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 города Кирово-Чепецка Кировской области
(МБДОУ детский сад № 22)

Рассмотрено:

На Совете педагогов
Протокол № 1
от «05» сентября 2017

Согласовано:

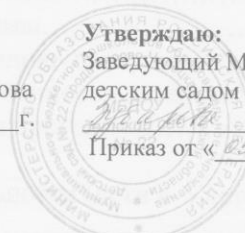
Старший воспитатель
Ю.А. Потапова
« 05 » сентября 20 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ
детским садом № 22

И.А. Зубарева

Приказ от « 05 » 09/2017 г. № 51-09



**Дополнительная общеобразовательная программа
по фитбол-аэробике «Танцы на мячах»**

для детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)

Срок реализации – 2 года

Оглавление

I. Целевой раздел

- 1.1. Пояснительная записка.....3
- 1.2. Цели и задачи реализации программы.....3
- 1.3. Принципы и подходы к формированию программы.....4
- 1.4. Возрастные и индивидуальные особенности детей от 5 до 7 лет.....5
- 1.5. Планируемые результаты освоения программы.....6

II. Содержательный раздел

- 2.1. Описание образовательной деятельности (дети 4-5 лет).....7
 - 2.1.1. Перспективное планирование8
- 2.2. Описание образовательной деятельности (дети 5-7 лет).....12
 - 2.2.1. Перспективное планирование (6-7 лет).....13

III. Организационный раздел

- 3.1. Учебный план.....18
- 3.2. Взаимодействие с родителями.....19
- 3.3. Материально-техническое обеспечение.....19
- 3.4. Методическое обеспечение19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гимнастика с использованием фитболов – новая форма занятий по физическому воспитанию и коррекции осанки у детей – позволяет быстрее и эффективнее освоить разнообразные двигательные умения и комплексно развивать физические качества. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Подвижные игры и занятия на фитболе способствуют общему физическому развитию и помогают в коррекции осанки у детей, содействуют профилактике плоскостопия. Прыгая на фитболе, ребёнку придётся всё время соблюдать равновесие, перемещая центр тяжести и вовлекая в движение такие группы мышц, которые при обычных условиях не задействованы. Это помогает развить координацию и чувство равновесия, укрепить мышечный корсет, увеличить подвижность позвоночника и суставов, оптимизировать двигательную активность детей. Использование фитболов в подвижных играх вызывает у детей новый интерес, увеличивает тренирующую нагрузку на опорно-двигательный аппарат ребёнка.

Также акцентируется внимание на корригирующем воздействии упражнений с фитболами на организм детей с нарушениями речи. Результативному освоению каждого упражнения способствуют специальные задания с использованием фитбол-аэробики, стихов и музыкального сопровождения, координирующих движения и речь, активизирующих артикуляцию и силу голоса.

Оздоровительное влияние фитбол-аэробики на организм ребёнка достигается в первую очередь за счёт механической вибрации и амортизационной функции мяча – процессы регенерации в организме происходят интенсивнее, улучшается обмен веществ, крово- и лимфообращение; мышцы и ткани становятся более эластичными, увеличивается подвижность в суставах и межпозвонковых дисках.

Волны, возникающие при колебаниях мяча передаются по всему позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса и снимают напряжение.

Тем самым фитбол-аэробика направлена не только на оздоровление детей, но и на гармоничное физическое и психическое развитие.

Программа включает три основных раздела:

- целевой (пояснительная записка и планируемые результаты освоения программы)
- содержательный (общее содержание программы, обеспечивающее полноценное развитие личности детей)
- организационный (содержит описание материально-технического обеспечения программы, обеспеченности методическими материалами и средствами обучения и воспитания)

В основу реализации программы положены ценностные ориентиры и образовательные результаты. Все разделы программы объединяет игровой метод проведения занятий.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Ориентирована на работу с детьми дошкольного возраста, независимо от наличия у них специальных физических данных.

Цель программы – создание условий, способствующих содействию всестороннему гармоничному развитию личности ребёнка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Развитие физических качеств – выносливости, гибкости, координации движений, ловкости; повышение работоспособности и двигательной активности; формирование правильной осанки;

- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно – сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футбол – аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой; способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях; формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.

Ценностно-целевые ориентиры образовательного процесса

- Сохранение здоровья и эмоционального благополучия, обеспечение культурного развития каждого ребенка;
- Создание доброжелательной атмосферы, позволяющей растить воспитанников любознательными, добрыми, инициативными, стремящимися к самостоятельности

При распределении разделов программы по годам обучения учитывались основные принципы дидактики, возрастные особенности каждой группы, физические возможности и психологические особенности детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Занятия по футбол – аэробике проводятся 2 раза в неделю до 30 минут. Время занятий рассчитано в соответствии с требованиями СанПиНа 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», постановление от 15 мая 2013 года № 26, а также особенностями детей: физиологическими, психическими и составляет в старшей группе – 25 минут, в подготовительной к школе группе – 30 минут.

Наиболее подходящей формой для реализации данной программы считается форма кружка. Программа предусматривает совместную работу педагога, родителей и детей: родительские собрания, групповые и индивидуальные беседы, консультации.

Формы подведения итогов дополнительной общеобразовательной программы «Танцы на мячах» - открытые занятия в конце учебного года.

ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ ПРОГРАММЫ

- *Наглядность.*
Является одним из главных общеметодических принципов при работе с детьми дошкольного возраста. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений. Принцип наглядности обязывает строить процессы занятий с широким использованием всех видов наглядности – зрительной, звуковой, двигательной.
- *Доступность.*
Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям детей дошкольного возраста.
- *Систематичность.*
Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения.
- *Закрепление навыков*

Многokратное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

- *Индивидуальный подход.*

Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

- *Сознательность.*

Понимание пользы упражнений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

- *Чередование нагрузки и отдыха.*

С целью предупреждения утомления у детей, усиления оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.

В совершенстве овладеть огромным разнообразием движений, комбинаций и целых комплексов упражнений, входящих в программу, возможно лишь при условии правильной методики обучения.

Целостный процесс обучения можно условно разделить на три этапа:

1. Начальный этап – обучение упражнению (*отдельному движению*)

2. Этап углубленного разучивания упражнений

3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

Начальный этап	Этап углубленного разучивания	Этап закрепления и совершенствования
- название упражнения; - показ; - объяснение техники; - опробование упражнений.	- уточнение двигательных действий; - понимание закономерностей движения; - усовершенствование ритма; - свободное и слитное выполнение упражнения.	- закрепление двигательного навыка; - выполнение упражнений более высокого уровня; - использование упражнений в комбинации с другими упражнениями; - формирование индивидуального стиля.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Знание возрастных особенностей детей даёт возможность находить более эффективные способы управления психическими процессами ребёнка, в том числе и физическими.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность.

В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. Почти все показатели демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника.

В период 5 -7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости.

При дозировке физических нагрузок необходимо проявлять особую осторожность. Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления.

У детей 5 – 7 лет, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические изгибы позвоночника),

наблюдается неравномерность в развитии определённых групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно – сосудистая, дыхательная, нервная системы. С другой стороны с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни. В связи с этим педагогу следует точно определить, какие упражнения должны войти в программу занятий фитбол – аэробикой, чтобы облегчить процесс физического развития и сгладить трудности роста.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ «ТАНЦЫ НА МЯЧАХ»

Первый год обучения (5 – 6 лет)

Дети знают:

- назначение спортивного зала и правила поведения в нём;
- свойства и функции мяча;
- возможные причины травматизма и правила безопасности на занятиях фитбол аэробикой;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями.

Дети умеют:

- ориентироваться в пространстве;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях фитбол-аэробикой;
- правильно и выразительно выполнять основные движения под музыку, танцевальные элементы, характерные и образные движения;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике первого года обучения: «Капельки», «Кукушечка», «Людоед», «Ушастый нянь», «Белоруска», «Весёлый мячик», «Ням - ням», «Мама - квочка», «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок»;
- иметь небольшой двигательный запас общеразвивающих и танцевальных упражнений;
- выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

Второй год обучения (6 – 7 лет)

Дети знают:

- влияние занятий фитбол – аэробикой на организм;
- понятие «осанка»;
- о пользе профилактики нарушений осанки и плоскостопия;

Дети умеют:

- владеть приёмами самостраховки;
- выполнять комплексы упражнений программы по фитбол – аэробике второго года обучения «Часики», «Ладوشка», «Кикимора», «Ку-ку», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква-ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылёк», «Ладушки»;
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять ритмические танцы и творческие задания на импровизацию движений;
- выразительно двигаться в соответствии с характером и ритмом музыки.
- проявлять творческие способности и способность к самоорганизации, самостоятельности.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5 - 6 ЛЕТ)

Основы знаний:

- Характеристика и содержание фитбол – аэробики.
- Правила безопасности на занятиях фитбол – аэробикой и профилактика травматизма.
- Развивать двигательную активность и координацию движений.
- Основы личной гигиены.

Программа включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

Формы организации детей на занятии:

- коллективная
- групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников (три и более), имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала.

Количественный состав группы – 12-14 человек. Продолжительность одного занятия для дошкольников – не более 30 мин. Занятия проходят 2 раза в неделю

Учебно - практический материал.

1. Фитбол – гимнастика (общеразвивающая направленность)
 - 1.1.Строевые упражнения
 - 1.2.Общеразвивающие упражнения
 - 1.3.Упражнения в равновесии
 - 1.4.Акробатические упражнения
 - 1.5.Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
 - 1.6.Базовые упражнения фитбол – аэробики
 - 1.7.Комплексы упражнений
2. Фитбол – ритмика (танцевально – ритмическая направленность)
 - 2.1.Специальные упражнения для согласования движений с музыкой
 - 2.2.Танцевальные шаги
 - 2.3.Ритмические танцы
 - 2.4.Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки
 - 2.5.Комплексы упражнений
3. Фитбол – атлетика (общеукрепляющая направленность)
 - 3.1.Упражнения, направленные на развитие силы
 - 3.2.Упражнения, направленные на развитие выносливости
 - 3.3.Комплексы упражнений фитбол-аэробики.
4. Фитбол – коррекция (профилактико-корректирующая направленность)
 - 4.1.Упражнения на формирование правильной осанки
 - 4.2.Упражнения для профилактики плоскостопия
 - 4.3.Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики
 - 4.4.Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию
 - 4.5.Комплексы упражнений фитбол – аэробики
5. Фитбол – игра (креативно-игровая направленность)
 - 5.1. Творческие и игровые задания
 - 5.2.Музыкально- подвижные игры
 - 5.3. Эстафеты
 - 5.4.Сюжетные занятия

2.1.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(дети 5-6 лет)

Сентябрь.

Задачи:

- Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
- Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Познакомить с правилами работы с большим мячом.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: 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.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами..

- Упр.: «Мы в лес пойдём»
- Упр. «Тик – так».
- Упр. «Ветер дует».
- Упр.: «Катились колеса».
- Упр. «По ровненькой дорожке».
- Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Основные движения:

- Перебрасывание мяча в парах.
- Броски мяча двумя руками.
- Прыжки на мячах.

Подвижная игра:

- «Догони мяч»,
- «Мишка Бурый»,
- «Гусеница»,
- «Паровозик»

Заключительная часть:

- Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Октябрь.

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам фитбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и на одной ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами.

- Упр. «Пчелки в ульях сидят».
- Упр. «Не под окном, а около»
- «Раз, два, три...»

Разучивание ритмической композиции «Капельки» (1-2 неделя), «Кукушечка» (3-4 неделя).

Основные движения.

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Креативная пауза (подвижные игры):

- «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя), «Догони мяч» (3-4неделя), «Паровозик» (1-2 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь.

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях..)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр.: «Маятник».
- Упр.: «Лисичка».
- Упр. «Змея»:
- Упр.: «Гусеница».

Ритмическая гимнастика: Композиции «Людоед» (разучивание), «Капельки» «Кукушечка» (повторение)

Подвижные игры:

- «Быстрый и ловкий» (1-2неделя), «Бусинки» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Декабрь.

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопа прижата к полу и параллельна друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Бабочка».
- Упр. «Елочка».
- Упр. «Книга»
- Упр. «Змея»

Подвижные игры:

- «Птички в гнёздышках» (1-2неделя), «Весёлые зайчата» (3-4 неделя).

Заключительная часть:

- Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.
- Упражнения с массажными мячами.

Январь

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.
- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Летучая мышь»
- Упр. «Мостик»
- Упр. «Лисичка»

Ритмическая гимнастика: Композиции: «Белоруска», «Весёлый мячик» (разучить), «Ушастый Нянь» (повторить)

Креативная пауза (подвижные игры):

- «Морская фигура», «Быстрый и ловкий» (1-2 неделя), «Эстафета на фитболе» (3-4 неделя)

Заключительная часть:

- Упражнение на расслабление «Звезда». И.п.: Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.
- Упражнения с массажными мячами.

Февраль

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой

- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Покачайся».
- Упр. «Круговые движения рук»
- Упр. «Наклонись».
- Упр. «Ногу подними».
- Упр. «Часы».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.

Ритмическая гимнастика: Композиция: «Ням - Ням» (разучивание), «Весёлый мячик» (повторение)

Подвижные игры: «Жуки», «Бусинки». (1-2 неделя), «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Заключительная часть: Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Март

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с прокатыванием мяча впереди и сзади .

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить:

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

2. Четыре хлопка руками.

- притопы ногами.
- четыре хлопка руками.
- прыжки, сидя на мяче.

Ритмическая гимнастика:

Композиции: «Белоруска», «Мама - квочка», «Людоед»

Креативная пауза:

- Творческое задание «Придумай движение». Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2- самые интересное движение.
- Подвижные игры: «Лови мяч», «Гонка мячей»

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся». Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Апрель-май.

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол.

Основная часть:

Разучивание комплексов ритмической гимнастики «На болоте», «Две подружки», «Волшебный цветок».

Подвижные игры: «Хитрая лиса», «Бездомный заяц», «Ловишки с фитболом»

Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Держи – не урони», «Веселые котята».

Подвижные игры по желанию детей

Заключительная часть:

- Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».
- Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

2.2. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(6-7 лет)

Основы знаний:

- влияние занятий фитбол – аэробикой на организм занимающихся;
- понятие правильной осанки;
- профилактика различных нарушений осанки и плоскостопия;
- развитие музыкальных и физических данных детей, образного мышления, фантазии и памяти;
- развитие творческого потенциала;
- научить детей владеть своим телом, привить культуру движения.

Учебно-практический материал.

1. Фитбол – гимнастика (общеразвивающая направленность)
 - 1.1. Строевые упражнения.
 - 1.2. Общеразвивающие упражнения.
 - 1.3. Упражнения в равновесии.
 - 1.4. Акробатические упражнения.
 - 1.5. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.
 - 1.6. Базовые упражнения фитбол – аэробики.
 - 1.7. Комплексы упражнений.
2. Фитбол – ритмика. (танцевально – ритмическая направленность)
 - 2.1. Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.
 - 2.2. Танцевальные шаги.
 - 2.3. Ритмические танцы.
 - 2.4. Базовые шаги фитбол – аэробики и их связки.
 - 2.5. Комплексы упражнений.
3. Фитбол – атлетика (общеукрепляющая направленность)
 - 3.1. Упражнения, направленные на развитие силы.

- 3.2. Упражнения, направленные на развитие выносливости.
- 3.3. Комплексы упражнений фитбол – аэробики.
- 4. Фитбол – коррекция (профилактико – корректирующая направленность)
 - 4.1. Упражнения на формирование правильной осанки.
 - 4.2. Упражнения для профилактики плоскостопия.
 - 4.3. Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики.
 - 4.4. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.
 - 4.5. Комплексы упражнений фитбол – аэробики.
- 5. Фитбол – игра (креативно – игровая направленность)
 - 5.1. Творческие и игровые задания.
 - 5.2. Музыкально-подвижные игры.
 - 5.3. Эстафеты.
 - 5.4. Сюжетные занятия.

Формы организации детей на занятии:

- коллективная, в которой воспитанники рассматриваются как целостный коллектив,
- индивидуальная, используемая для работы с воспитанником по усвоению сложного материала

Программа также включает разные виды занятий:

- учебное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие.
-

2.3.1. ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

(дети 6-7 лет)

Сентябрь.

Задачи:

- Вспомнить и закрепить физические свойства фитбола.
- Вспомнить правильную посадку на фитболе.
- Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: 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.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр.: «Мы в лес пойдём»
- Упр. «Тик – так».
- Упр. «Ветер дует».
- Упр.: «Катились колеса».
- Упр. «Поглядите боком..»
- Упр. «По ровненькой дорожке».
- Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Основные движения:

- Перебрасывание мяча в парах.
- Броски мяча двумя руками.
- Толкание мяча развернутой ступней,
- Толкание мяча ладошками.
- Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Часики»
- Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».

Октябрь.

Задачи:

- Закрепить правильную посадку на мяче.
- Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
- Учить основным правилам футбол-гимнастики.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
- Тренировать равновесие и координацию
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
- Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках. П/игра «Стоп, хоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на 2 и на 1 ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Пчелки в ульях сидят».
- Упр. «Не под окном, а около»
- «Раз, два, три...»

Разучивание ритмической композиции «Часики» (1-2 неделя), «Ладони» (3-4 неделя).

Основные движения.

- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.
- Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Креативная пауза (подвижные игры):

- «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).
- «Замри» (3-4неделя).
- «Бездомный заяц» (1-2 неделя).
- «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Петух»
- Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Ноябрь.

Задачи:

- Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях...)
- Закрепить посадку на фитболе.
- Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
- Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
- Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
- Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
- Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр.: «Маятник».
- Упр.: «Лисичка».
- Упр. «Змея»:
- Упр.: «Гусеница».

Ритмическая гимнастика: композиции «Кикимора» (разучить), «Часики», «Ладшки» (повторить)

Креативная пауза: Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...)

Подвижные игры: «Охотники и утки» (1-2неделя), «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Насос»
- Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Декабрь.

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
- Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
- Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
- Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Бабочка».
- Упр. «Елочка».
- Упр. «Книга».
- **Ритмическая гимнастика** «Песня на разных языках». Композиции: «Спляшем, Ваня» - (разучивание), «Кикимора» - (повторение)

Креативная пауза:

- «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)
- «Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом-энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.
- Подвижные игры: «Ловишки на мячах» (1-2неделя), «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Гуси шипят»
- Упражнение на расслабление «Качаемся». И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево – вправо.
- Упражнения с массажными мячами.

Январь.

Задачи:

- Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.

- Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
- Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
- Развивать у детей силу, ловкость, выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.
- Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
- Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Летучая мышь».
- Упр. «Мостик».
- Упр. «Лисичка»

Ритмическая гимнастика: композиция «Ква - Ква» «Крот и Черепаха» - разучить «Спляшем, Ваня»- повторять.

Креативная пауза (подвижные игры): «Морская фигура», «Снежками по мячу» (1-2 неделя), «Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть:

- **Дыхательная гимнастика** «Шар лопнул»
- **Упражнения на расслабление «Звезда».** Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.
- **Упражнения с массажными мячами.**

Февраль.

Задачи:

- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
- Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове ; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Упр. «Покачайся».
- Упр. «Ходьба».
- Упр. «Круговые движения рук»
- Упр. «Наклонись».
- Упр. «Ногу подними».
- Упр. «Ложись».
- Упр. «Мостик»
- Упр. «Часы».

Ритмическая гимнастика: «Бегемот» «Цапля» (разучивание), «Крот и черепаха» - (повторение)

Креативная пауза (подвижные игры): «Замри», «Придумай движение», «Бармалей и куклы», «Стоп, хоп, раз» (1-2 неделя), «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя).

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Дровосек»
- Массаж рефлекторных зон рук и ног массажными мячами.

Март

Задачи:

- Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
- Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

- Сидя на фитболе, выполнить :
ходьбу на месте, не отрывая носков;
ходьбу, высоко поднимая колени;
приставной шаг в сторону;
из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

- Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Ритмическая гимнастика: Композиции «Марыся», «Фея моря» (разучивание)
«Цапля» (повторение)

Креативная пауза

- Творческое задание «Придумай движение».
- Подвижные игры: «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

- «Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.
- «Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть:

- Дыхательная гимнастика «Маятник»
- Упражнение на расслабление «Качаемся»
- Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

Апрель-май

Задачи:

- Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.
- Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
- Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом по кругу, враспынную с подбрасыванием и ловлей мяча, змейкой с отбиванием мяча о пол. П.и. «Стоп, хоп, раз!».

Основная часть:

Комплекс упражнений с фитболами:

Повторение ранее разученных и разучивание новых комплексов ритмической гимнастики «Часики», «Ладони», «Кикимора», «Песня на разных языках», «Спляшем, Ваня», «Ква - ква», «Крот и черепаха», «Бегемот», «Цапля», «Марыся», «Фея моря», «Мотылёк», «Ладушки».

Креативная пауза (подвижные игры): «Играй, играй, мяч не теряй», «Танцевальный марафон», «Замри», «Воробей и орёл», «Автомобили», «Угадай мелодию», «Дырявая луна», «Пятнашки», «Дракон».

Эстафеты: «Быстрая гусеница», «Держи – не урони», «Веселые котятка».

Подвижные игры по желанию детей.

Заключительная часть:

- Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».
- Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебный план

Программа кружка «Танцы на мячах» в условиях дополнительного образования детей в ДОУ ориентирована на обучение детей фитбол-аэробике в возрасте от 5 до 7 лет и рассчитана на 2 года. Наполняемость группы на занятиях - 12-14 детей.

Работа кружка строится на единых принципах и обеспечивает целостность педагогического процесса.

Образовательная деятельность по обучению детей фитбол – аэробике в рамках кружка проводятся в соответствии с рекомендуемыми:

- продолжительностью режимных моментов для возрастных групп детского сада;
- объёмом учебной нагрузки с учётом требований СанПиН 2.4.1.3049-13

Возрастная группа	Продолжительность занятия	Количество занятий			Объём образовательной нагрузки (час, мин.)		
		в неделю	в месяц	в год	в неделю	в месяц	в год
5-6 лет	25 минут	2	8	66	50 мин.	3ч.20мин	27 ч. 50 мин
6-7 лет	30 минут	2	8	66	1 ч.	4 ч.	33 ч.

Занятия кружка проводятся во вторую половину дня два раза в неделю.

Диагностика детей проводится в начале и в конце учебного года. На занятии используется коллективная, групповая и индивидуальная формы работы.

3.2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

Формы работы с родителями:

- Анкетирование с целью выявления уровня осведомления родителей о деятельности кружка «Танцы на мячах»;
- Родительские собрания по ознакомлению родителей с работой кружка по фитбол – аэробике «Танцы на мячах» - общие задачи физического воспитания, «Возрастные особенности физического развития детей дошкольного возраста».
- Распространение информационных материалов: папка-передвижка «Танцуем вместе», памятки, буклеты.
- Группа в социальной сети «В Контакте» «Кружок по фитбол – аэробике «Танцы на мячах»

3.3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Оборудование и спортивный материал:

- музыкальные центры
- проектор
- экран
- аудио набор (детские авторские, русские народные песни, классическая музыка для детей и др.)
- коврики индивидуальные
- скамьи для зрителей
- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, ленточки, массажные мячи малые, гимнастические палки, обручи, гантели, модули;

Учебно – методический материал:

- научно – методическая литература,
- документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование),
- учебно-наглядные пособия (плакаты, схемы иллюстрации, игрушки, дидактические игры.

3.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) – Санкт – Петербург.: «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2015
- Нечитайлова А. А., Полунина Н. С., Архипова М. А. Фитнес для дошкольников. – СПб.: ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2017
- Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., Фитбол – аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа – СПб.: ООО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2016
- Колесникова С. В. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. – Ростов н/Дону.: Феникс 2015
- Левченкова Т.В., Сверчкова О. Ю., Малыши на мячах. Практическое руководство по использованию гимнастических мячей в общей программе детских оздоровительных тренировок. – М.: Центр Фитбол, 2007
- Сулим Е. В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5 – 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015
- Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрис – Пресс, 2011
- Филиппова С. О. Детский фитнес как средство оздоровления дошкольников. Здоровье детей – здоровье нации. – СПб.: ЛОИРО, 2008
- Кузьмина С. В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол – аэробикой по программе «Танцы на мячах». Фитнес: становление,

тенденции и перспективы развития фитнеса в России. – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2016

- Сайкина Е. Г. Мой весёлый звонкий мяч: фитбол – аэробика для детей. Дошкольная педагогика. – СПб., 2005

- Сайкина Е. Г., Смирнова Ю. В. Требования к подбору музыкального сопровождения для занятий фитнесом. Ученые записки университета им. П. И. Лесгафта. – 2008

- Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В., Теоретико - методические основы занятий фитбол – аэробикой: учеб. пособие – СПб.: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2011

- Фирилева Ж. Е., Сайкина. Е. Г. Танцевально – игровая гимнастика СА – Фи – Дансе для детей: учеб. – метод. пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: ДЕТСВО – ПРЕСС, 2006

- Интернет – ресурс: <http://www.nerurgri.edu.ru/>Клокова В.В.

- Интернет – ресурс: <http://www.magichild.ru/RODDOM/15.shtml>