

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 комбинированного вида»
городского округа Краснотурьинск
624440 Свердловская область, г. Краснотурьинск, ул. Чапаева, 19

ПРИНЯТА
педагогическим советом МАДОУ № 40
приказ № 40-Ф

27 августа 2025 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СЕКЦИИ
«ЗДОРОВЯЧОК»
(фитбол гимнастика)**

Срок реализации 9 месяцев

Разработал: инструктор по ФК
Черепанова Людмила Григорьевна

Краснотурьинск

Содержание

I. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы	4
1.3. Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной программы	5
1.4. Возрастные особенности обучающихся	7
1.5. Планируемые результаты освоения программы	8
II. Содержательный раздел	
2.1. Содержание дополнительной образовательной программы	9
2.1.1. Методика проведения занятия	11
2.1.2. Методы обучения детей упражнениям на фитболах	13
2.1.3. Методические рекомендации	14
2.2. Работа с родителями	16
III. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение	17
3.2. Перспективно-тематическое планирование	17
3.3. Режим работы секция	20
Список литературы	21
Приложения	
1 Диагностика развития физических качеств детей	22

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа разработана в соответствии с современными нормативными документами:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральная образовательная программа дошкольного образования приказ министерства просвещения РФ от 25.11.2022г.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 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) (СП 3.1/2.4.3598-20)
- Постановлением Правительства РФ от 10 июля 2013 года № 582 «Об утверждении Правил размещения на официальном сайте образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обновления информации об образовательной организации»;
- Уставом муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 комбинированного вида».

Программа реализуется в дошкольных группах 3-5 лет МАДОУ № 40 в соответствии с потребностями семей воспитанников. Занятие проводится один раз в неделю, четыре занятия в месяц, продолжительность – академический час.

Рабочая программа реализуется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Осанка — это привычное положение тела непринужденно стоящего человека. Осанка зависит от состояния опорно-двигательного аппарата – костного скелета, суставов, связок и мышц.

Осанка ребенка, с позиции физиологических закономерностей, является *динамическим стереотипом* и в раннем возрасте носит неустойчивый характер, легко изменяясь под действием позитивных или негативных факторов.

Одна из главных причин – это влияние такого негативного фактора, как малоподвижный образ жизни. Самостоятельная двигательная активность детей старшего дошкольного возраста все больше ограничивается созданными

условиями в детском саду (переуплотнение групп, увеличение образовательных занятий с преобладанием статических поз) и семье (частое время препровождения за компьютером и телевизором, нежелание и невозможность родителей проводить с детьми достаточное время на прогулке и т.д.).

Именно двигательная активность является одним из главных факторов формирования опорно-двигательного аппарата. Ведь согласно «энергетическому правилу двигательной активности», характер деятельности скелетных мышц определяет развитие физиологических систем организма.

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую и дыхательную; способствует возникновению многих хронических заболеваний вследствие проявления общей функциональной слабости и дисбаланса в состоянии мышц и связочного аппарата ребенка.

В свете актуальности вышеизложенной проблемы возникает необходимость в мероприятиях, направленных на предупреждение (профилактику) заболеваний опорно-двигательного аппарата в дошкольных образовательных учреждениях. Для решения этой задачи традиционных форм и методов работы по физическому развитию недостаточно. Выходом из сложившейся ситуации я считаю организацию кружковой работы по **фитбол-гимнастике** в дошкольном учреждении. Фитбол-гимнастика относится к одним из современных инновационных средств физического воспитания. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях.

1.2. Цели и задачи реализации дополнительной образовательной программы

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста, занимающихся образовательной деятельностью по физической культуре, и предполагает 9 месяцев обучения. Основанием для приема в группу являются желание ребенка и письменное согласие родителей в форме заявления.

Тип программы: тренировочно-развивающая.

Цель программы: Профилактика нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики.

В соответствии с этой целью поставлены **задачи:**

1. Обучение навыку правильной осанки и систематическое закрепление этого навыка.
2. Укрепление мышечного корсета:
 - мышц шеи,
 - мышц рук и плечевого пояса,
 - мышц брюшного пресса,
 - мышц спины и тазового дна,
 - мышц ног и свода стопы.
3. Развитие вестибулярного аппарата.
4. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
5. Формирование общих представлений о правильной осанке и упражнениях способствующих формированию правильной осанки, о физическом воздействии выполняемого упражнения на соответствующую группу мышц.

1.3. Принципы и подходы к реализации дополнительной образовательной программы

В основе программы лежат следующие **принципы**:

- *Принцип сознательности* основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям.
- *Принцип систематичности*, главная особенность которого непрерывность и плановость. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала.
- *Принцип индивидуального подхода к каждому ребенку*. Этот принцип обязывает учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.
- *Принцип повторения* двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы.
- *Принцип доступности*. Педагог подбирает упражнения, которые соответствуя функциональным и приспособительным возможностям детского организма, не наносят ущерба его здоровью.

- *Принцип от простого к сложному* способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма.
- *Принцип рассеянной мышечной нагрузки.* Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления.
- *Принцип наглядности.* Суть принципа заключается в создании у ребенка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности.
- *Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* выражает поступательный характер системы физических упражнений. На основе этого принципа строится тенденция постепенного увеличения нагрузок, что гарантирует развивающий эффект (усиление и обновление воздействий) от физических упражнений.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

1.4. Возрастные особенности обучающихся

Возраст года	3-4	На 4-м году жизни возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о
---------------------	------------	--

	результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям этого возраста свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за педагогом, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.
Возраст 4-5 лет	Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испытать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в неосильности выполнения двигательного действия, ребёнок прерывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обуславливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех

	физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.
--	--

1.5. Планируемые результаты освоения программы

К концу учебного года дети должны

Иметь представление

- о правильной осанке,
- на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Уметь

- принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;
- выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;
- выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;
- выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрировать

Прирост не менее 15% в контрольных тестах на определение показателей функции равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины (приложение 1).

II. Содержательный раздел

2.1. Содержание дополнительной образовательной программы

Программа работы кружка «Здоровячок» включает в себя четыре этапа.

I. Ознакомительный (сентябрь)

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полу друг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболам: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и т.д.

II. Подготовительный (сентябрь-октябрь)

Задачи подготовительного этапа:

1. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребенка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
2. Обучить правильной посадке на фитболе.
3. Рекомендуемые упражнения:
 - сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
 - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочередное поднимание и опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и т.д.);
 - выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
3. Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;

- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.
 - Принимать исходное положение лежа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)
4. Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)
- Рекомендуемые упражнения:
- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лежа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
 - из положения, лежа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);
 - Принимать и удерживать положения, лежа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
 - Из исходного положения, лежа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочередно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный (ноябрь - март)

Задачи тренировочного этапа:

1. Укрепление мышечного корсета
Рекомендуемые упражнения:
 - упражнения для укрепления мышц шеи.
 - упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
 - упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.
 - упражнения для укрепления мышц спины и тазового дна.
 - упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы.
 2. Увеличение гибкости и подвижности в суставах.
 3. Развитие координации движений и функции равновесия.
- Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа:

1. Совершенствование выполнения упражнений;
2. Закрепление достигнутых результатов;

3. Проведение итогового контроля.

2.1.1. Методика проведения занятия

Целесообразно занятия фитбол-гимнастикой в дни, в которые нет образовательной деятельности по физической культуре у детей, посещающих кружок. Таким образом, дети имеют возможность заниматься физической культурой четыре дня в неделю, что способствует увеличению двигательной активности, причем целенаправленной. Также фитбол-гимнастика не проводится два дня подряд. Этот момент учитывается при составлении расписания непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

Занятия фитбол-гимнастикой проходят один раз в неделю по 30 минут. Занятие подразделяется на 3 части: вводную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки и расслаблению организма.

Вводная часть (10 мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперед, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с легким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперед) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперед в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держась одной рукой за мяч,

по сигналу меняя направление и руку, а по свитку принимая положение сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (15 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лежа на мяче (на спине и животе), лежа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя. В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперед, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

2.1.2. Методы обучения детей упражнениям с фитболами

При обучении детей упражнениям с фитболами используются те же общедидактические методы, что и в НОД по физической культуре:

Методы	Приемы
--------	--------

Наглядный метод	1. Наглядно-зрительные приемы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры. 2. Наглядно-слуховые приемы: музыка, песни. 3. Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.
Словесный метод	Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.
Практический метод	Повторение упражнений без изменения и с изменениями; проведение упражнений в игровой и в соревновательной форме.

Типы занятий фитбол-гимнастикой

В программу по фитбол-гимнастике включены различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Рекомендуемые типы занятий

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

- Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.)
- Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.
- Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложненные варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений, различного рода подвижных игр

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на

количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

2.1.3 Методические рекомендации

- Для поддержания интереса у детей к занятиям фитбол-гимнастикой и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идет совершенствование движений).
- Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Фитбол подбирается каждому ребенку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 3-4 лет – 45см; для детей 5-6 лет – 50см; для детей 6-7 лет – 55см.
- Занятия проводятся группой не более 12 человек в проветренном помещении на ковриках в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).
- Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.
- Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.
- Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.
- При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).
- На занятиях с детьми дошкольного возраста используется легкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).
- На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребенка за осанкой. Для этого можно использовать такие приемы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на фитболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

- При выполнении упражнений лежа животом на фитболе с упором руками на полу ладони должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.
- Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опоре стопами на полу располагать на ширине плеч.
- При выполнении упражнений лежа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.
- При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.
- Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.
- Соблюдать приемы страховки и само страховки детей.

2.2. Работа с родителями

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитбол-гимнастики проводится работа с родителями.

Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты.

Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитбол-гимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и т.д.

III. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- наличие рабочей документации: программы, перспективно-тематического планирования (приложение 1), документов по учету и контролю результатов (приложение 2), журнала учета работы.
- физкультурный зал с разметками на полу, находящимися на расстоянии, не менее одного метра друг от друга и от выступающих предметов.
- Фитболы по количеству детей
- Мяч массажер $d=7$ см
- Массажная дорожка
- Гимнастические палки по количеству детей
- Мешочки набивные по количеству детей
- Цветные платочки
- Гимнастические коврики
- Спортивные маты
- Гимнастическая лестница
- Гимнастические «кочки» для ходьбы
- насос
- Магнитофон
- Балансировочная дорожка
- Координационная лестница
- Нейротренажер (кольца)

3.2. Перспективно-тематическое планирование

месяц	СЕНТЯБРЬ
Задачи	Вводный инструктаж: свойства мяча, правила поведения с мячом. Освоение детьми футбол-мяча. Определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребенка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.
Вводная часть	Разные виды ходьбы и бега
Основная часть	Самомассаж при помощи массажного мяча; игровые упражнения с футбол-мячом
Заключительная часть	игра малой подвижности; пальчиковая игра
	ОКТАБРЬ
Задачи	- Обучить правильной посадке на футболе, базовым положениям при выполнении упражнений с мячом, различным исходным положениям на мяче (животе и спине), выполнять пружинистые движения на футболе, не отрывая стоп от пола. - Укрепление мышечного корсета, формирование навыка правильной осанки.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске. Самомассаж.
Основная часть	ОРУ с мячом. Игровые упражнения с мячом.
Заключительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	НОЯБРЬ
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки. - Профилактика плоскостопия.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске. Ходьба по массажной дорожке.
Основная часть	ОРУ с мячом. Игровые упражнения с мячом.
Заключительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	ДЕКАБРЬ
Задачи	- Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. - Формирование навыка правильной осанки. - Профилактика плоскостопия.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске с предметами. Ходьба по массажной дорожке.
Основная часть	ОРУ на мяче с предметами. Игровые упражнения с мячом.

Заключительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	ЯНВАРЬ
Задачи	• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. • Профилактика плоскостопия. • Развитие координации.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске с предметами. Ходьба по массажной дорожке. Ходьба по координационной лестнице.
Основная часть	ОРУ с мячом. Игровые упражнения с мячом.
Заклучительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	ФЕВРАЛЬ
Задачи	• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. • Профилактика плоскостопия. • Развитие координации.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске с передачей теннисного мяча из ладони в ладонь. Ходьба и бег по координационной лестнице. Самомассаж рук и ног.
Основная часть	ОРУ с гантелями. Игровые упражнения с мячом.
Заклучительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	МАРТ
Задачи	• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. • Профилактика плоскостопия. Развитие координации.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба и бег по координационной лестнице. Самомассаж рук и ног.
Основная часть	ОРУ с гантелями на мяче. Игровые упражнения с мячом.
Заклучительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	АПРЕЛЬ
Задачи	• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. • Профилактика плоскостопия. Развитие координации.

Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба, бег и прыжки по координационной лестнице. Самомассаж рук и ног.
Основная часть	ОРУ с футбольными фишками на мяче. Игровые упражнения с мячом.
заключительная	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.
	МАЙ
Задачи	• Укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата гибкости и подвижности в суставах. • Формирование навыка правильной осанки. • Профилактика плоскостопия. • Развитие координации.
Вводная часть	Различные виды ходьбы и бега. Ходьба по балансировочной доске с предметами. Ходьба, бег и прыжки по координационной лестнице. Упражнения с нейрокольцами. Самомассаж рук и ног.
Основная часть	ОРУ с футбольными фишками. Игровые упражнения с мячом.
Заключительная часть	Игра малой подвижности. Пальчиковая игра.

3.3. Режим работы секции

Занятия в кружке проводятся в течение учебного года, с сентября по май. Проводится одно занятие в неделю для группы из 12 человек. Занятия проходят в вечернее время, длительность занятия 30 минут. Количество занятий в месяц – 4, в год – 33.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2015
2. Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2014
3. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВОПРЕСС, 2008.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб.: Речь, 2007
5. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017

6. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012

6. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»», 2016

Приложение 1

Диагностика развития физических качеств детей

Методика обследования

Тест для определения гибкости [10, 13]

(характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). **Определение подвижности позвоночника вперед**

вперед

Ребенок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Определение подвижности позвоночника назад

Проводится из исходного положения стоя. Сначала измеряется расстояние от VII шейного позвонка до границы крестца и копчика в прямом положении. Затем измерение этого же расстояния производится при сгибании туловища и головы назад при выпрямленных коленях в ногах. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника назад.



Определение подвижности позвоночника в стороны

Определяется из исходного положения стоя, стопы вместе. Вначале измеряется расстояние от конца среднего пальца правой и левой руки до пола (при асимметрии осанки эти расстояния будут различными). То же самое измерение проводится при сгибании туловища вправо и влево. Движения должны совершаться строго в одной плоскости. Разница в сантиметрах показывает степень подвижности позвоночника в стороны.



Тест для определения статического равновесия [10, 16]

(выявляет и тренирует координационные способности детей)

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Тест для определения силовой выносливости мышц [11, 13,25]

Силовая выносливость мышц спины

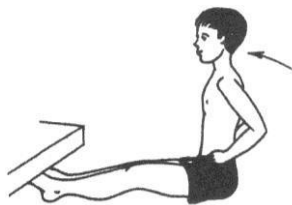
Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



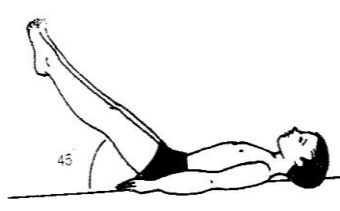
Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Эта проба может выполняться в двух вариантах.

Вариант 1. Лежа на спине с фиксированными ногами, руки на поясе, ребенок должен медленно, в темпе примерно 15 раз в минуту, сесть и вернуться в исходное положение. Туловище и голову держать прямо. Количество выполненных движений записывается в карту развития физических качеств.



Вариант 2. Ребенок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребенок выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста [3,21]

темпы прироста в %	оценка	за счет чего был достигнут прирост
До 8%	неудовлетворительно	За счет естественного роста.
8 – 10%	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности.
10 – 15%	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы ФВ
Свыше 15%	отлично	За счет более эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

Формула для оценки темпов прироста показателей физических качеств

$$W = \frac{100 (V_2 - V_1)}{1/2 (V_2 + V_1)}$$

W – прирост показателей темпов (%);

V1 – исходный уровень;

V2 – конечный уровень.

Карта развития физических качеств детей, посещающих секцию по фитбол-гимнастике	
---	--

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239029

Владелец Кузьмина Инга Витальевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026