

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Мозаика»

ул. Трудовая, д.16, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629002
E-mail: mdou16@edu.shd.ru

Рассмотрено:
на педагогическом совете
Протокол № 3 от 14.03.2022

Утверждено
Приказом заведующего МБДОУ
от 14.03.2022 № 52/1-р
М.А. Байдашина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«ФИТБОЛ – ГИМНАСТИКА»
(для детей 3 - 4 года)

Срок реализации: 1 год

Составитель: инструктор по физкультуре
Дьякова Мария Анатольевна

Салехард, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Возрастные особенности детей 3-4 лет	4
1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки	4
2. Содержательный раздел	
2.1. Приемы и методы организации детей	4
2.2. Примерный календарно-тематический план	6-12
3. Организационный раздел	
3.1. Режим организации занятий	13
3.2. Сетка ДОД кружка на 2022-2023 учебный год	13
3.3. Материально-техническое оснащение Программы	13
Список литературы	14
Приложения	15-21

Пояснительная записка

Неутешительная статистика ухудшения здоровья детей ставит перед дошкольными организациями задачу поиска новых форм физкультурно-оздоровительной работы, направленных на укрепление и сохранность здоровья воспитанников.

На физкультурных занятиях большое внимание уделяется формированию правильной осанки, совершенствованию координации движений, развитию активности, выносливости, гибкости.

Гимнастика с использованием мяча «Фитбол» («fit» - оздоровление, «ball» - мяч), открывает возможность в игровой форме формировать правильную осанку, укреплять мышечный корсет, развивать опорно-двигательный аппарат, развивать координацию движений, развивать вестибулярный аппарат, стимулировать функцию равновесия, адаптировать организм к нагрузкам, улучшать кровообращение, улучшить обмен веществ, получить положительный эмоциональный настрой.

Рабочая программа «Фитбол – гимнастика для дошкольников» (далее-Программа) разработана на основе:

- Примерной инновационной программе дошкольного образования «От рождения до школы» / Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Дорофеева Э.М. и др., изд. «Мозаика-Синтез», М., 2019г
- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:
- норм Гражданского Кодекса Российской Федерации;
- Постановления Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 года № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
- Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Цель Программы: Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся в традиционной форме по частям: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей, «змейкой» между мячами, бег вокруг мячей, друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине. Пружинистые покачивания обеспечивают выравнивание спины, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, координацию движений; укреплять неспецифические защитные силы организма.

Заключительная часть состоит из ходьбы вокруг мячей, упражнений в и.п. - сидя на мяче в сопровождении медленной музыки на релаксацию, восстановление дыхания.

1.2. Возрастные особенности детей 3-4 лет

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 воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

1.3. Ожидаемые результаты и способы их проверки

- совершенствование равновесия и координации;
- совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета,
- совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением,
- равновесия из различных исходных положений

Занятия фитбол – гимнастикой оказывают положительную динамику на состояние здоровья и физическую подготовленность детей, увеличился интерес к занятиям физической культуры. Отмечается снижение заболеваемости детей. Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

Критерии оценки

Высокий уровень.

Уверенно подходит к фитболу, самостоятельно сохраняет равновесие лежа на фитболе, действует согласно указаниям инструктора.

Средний уровень.

Уверенно подходит к фитболу, с помощью инструктора ложится на фитбол, старается удержать равновесие, действует по указанию инструктора в общем темпе.

Низкий уровень.

К фитболу подходит не уверенно, упражнения выполняет с напряжением даже при страховке инструктора, равновесие на фитболе не сохраняет, нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Приемы и методы организации детей

Программа предусматривает:

1. Оздоровительное воздействие Фитбол-гимнастики на организм детей.

2. Преемственность в решении задач с образовательной программой ФГОС ДО.

3. Создание условий для Фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

1. *Оздоровительные:*

- укрепление здоровья детей
- профилактика нарушений осанки.
- повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды

2. *Образовательные:*

- расширение двигательной сферы ребенка

3. *Воспитательные:*

- воспитание интереса и потребности к ежедневным занятиям физическими упражнениями.
- становление основ здорового образа жизни

Материальное обеспечение:

- физкультурный зал

занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга

- фитболы для группы детей

понадобятся фитболы разного диаметра от 30 до 40 см. с «пупырышками», создающими массажный эффект и позволяющими ребенку удержаться на мяче, а также с рожками или ручками, за которые дети будут держаться во время выполнения упражнений.

- ноутбук

некоторые упражнения проводятся под музыкальное сопровождение, детям старшего возраста показывают видео с выполнением упражнений.

Знакомство с фитболом начинается со 2 младшей группы, детям в игровой форме дается представление о свойствах мяча, предлагается поиграть с мячом, ведется наблюдение, как дети реагируют на мяч, ведется показ упражнений «Захват», «Стульчик», «Догони мяч», предлагается детям выполнить некоторые упражнения при страховке инструктора по физкультуре. В средней группе дети выполняют «Пружинку», упражнения: «Покачаемся», «Веселые ножки», в старшем дошкольном возрасте фитболы используются в играх-эстафетах.

Продолжительность одного занятия в младшей группе 15-20 мин.

Количество занятий: одно занятие в неделю.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

При обучении физическим упражнениям на фитболе применяется

- показ при знакомстве детей с новыми движениями (движение демонстрируется несколько раз);

- имитация, прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости;

- словесные приемы, т.к. многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат», дети старшего возраста их могут выполнять без сопровождения показом;

- наглядные приемы с использованием пособий для уточнения построения в виде схемы, фотографии, видео-ролика;

- зрительные ориентиры, помогающие детям уточнить направления движения и

разнообразить занятие;

- звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.;

- сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения;

- беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений на фитболе;

- индивидуальная помощь используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха.

С целью закрепления двигательных навыков, упражнения на фитболе проводятся в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, усиливающий воздействие упражнений на организм, способствующий проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам: решительность, честность, благородство.

2.2. Примерный календарно-тематический план

Оборудование:

Фитболы по количеству детей

Ноутбук для воспроизведения музыкального сопровождения

Сентябрь

Задачи: Привлечь интерес детей к футболу, дать представления о форме и физических свойствах футбола.

Дополнительное оборудование:

Гимнастическая доска дл. 2,5 м, шир. 25 см.

Ход занятия:

В центре зала лежит фитбол, дети заходят в спортивный зал, строятся в круг, инструктор по физкультуре показывает на мяч:

У меня большой есть мячик

Этот мячик сам не скачет

Но зато могу на нем

Долго прыгать я верхом

Садится на мячик, качается на месте. Нравится вам дети мячик? Давайте с ним поиграем.

Под музыкальное сопровождение Е. Железнова «Передай мячик».

дети передают мячик по кругу, затем мяч возвращается в центр.

Инструктор: Вы познакомились с мячиком, он называется фитбол, какой мячик?

Большой, круглый- разводит руки в стороны, очерчивая большой круг, дети повторяют;

У него внутри воздух, его можно накачать - наклоны вперед «Насос»;

Мягкий, резиновый, на нем можно покачаться - пружинка на месте, пуки за спиной;

Упругий, на нем можно попрыгать - прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе.

У мяча есть рожки, за них удобно держаться, а еще можно представить, что это козлик с рожками и он с вами хочет поиграть.

Дети поворачиваются за инструктором по физкультуре, под композицию «Козлик» в

исполнении детского фольклорного ансамбля «Добряшки» выполняют движения:

- ходьба в чередовании с подскоками
- ходьба по гимнастической доске
- прыжки через линию

Инструктор: Здорово повеселились, а теперь и потрудиться можно, обращает внимание детей на фитболы, которые лежат у одной стены спортзала. Помогите мне перекатить фитболы на другую сторону зала.

Проводится игра «*Прокати фитбол*»

Дети выбирают фитбол и катят его двумя руками по прямой.

Инструктор: Хвалит детей, предлагает погладить Фитбол, надавить на него руками. Хорошо поработали, надо отдохнуть. Ходьба за инструктором по залу, построение в круг.

Инструктор: Вам понравилось играть с фитболом? Что вы расскажите маме о большом мяче?

Ответы детей.

Октябрь

Задачи: Закрепить представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Дать понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения. Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений.

Фитболы лежат в два ряда по центру спортзала, раст. между мячами 60 см., между рядами 1,5 м.

Ход занятия

Дети заходят в зал друг за другом, строятся в шеренгу по ориентирам на одной стороне зала.

Инструктор:

У нас снова большие мячи, кто вспомнит, как они называются.

Ответы детей.

Если дети называют мяч, инструктор хвалит, если затрудняются — напоминает, что это Фитбол, мяч для тренировок. Давайте начнем тренировку с ходьбы, а потом поиграем с мячами.

Под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба» дети поворачиваются, идут за инструктором

Ходьба обычная, на носках, держа руки вверх, змейкой между фитболами, в рассыпную между фитболами, построение у фитболов.

Ползание на четвереньках вокруг своих фитболов.

Упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

«Приседания» (обучение) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удерживать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3 раза, после чего по сигналу дети бегают в рассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и повторяют упражнение еще 3 раза.

Подвижная игра «Кто дальше бросит фитбол»

Из положения стоя в шеренгу, дети двумя руками поднимают фитбол вверх, по команде «Бросили», бросают мяч вперед, смотрят, чей мяч улетел дальше, по команде «Взяли», берут мяч, возвращаются на место.

Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом,

относят мячи на место, строятся в круг.

Инструктор: Мы сегодня играли с фитболом в разные игры, какие игры вам понравились? Как называется мяч, мяч тяжелый или легкий? Что вы расскажите родителям о нашем занятии

Ноябрь

Задачи: Закрепить представления детей о форме и физических свойствах фитбола. Учить базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.

Фитболы лежат по одной стороне зала

Ход занятия.

Под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба» дети заходят в зал, выполняют различные виды ходьбы: обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба с высоким подниманием колена, по диагонали за инструктором. Берут фитболы, строятся в круг.

Упражнение «Передай мяч»: дети передают мяч друг другу по кругу в одну и другую сторону.

Выполняется под музыкальное сопровождение Е.Железнова «Передай мячик».

«Приседания» (закрепление) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удерживать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3 раза, после чего по сигналу дети бегают враспынную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение

«Захват» (обучение) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, встать на ноги, выполнить подскоки вокруг своего фитбола, повторить упражнение «Захват» 2 раза.

Подвижная игра

«Подъемный кран»

упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

Дети относят фитболы на место, проводится дыхательная гимнастика «Насос» (вдох носом, выдох ртом) «Подкачаем фитбол».

Инструктор: Кто расскажет, какой фитбол (большой, круглый, упругий, у него внутри воздух, резиновый). У кого из вас есть фитбол дома?, как вы с ним играете?

Декабрь

Задачи: Закреплять понятие, что с фитболом можно выполнять упражнения. Учить подходу к фитболу, принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу

Дополнительное оборудование:

Две гимнастические скамейки

Фитболы лежат в два ряда по центру спортзала, раст. между мячами 60 см., между рядами 1,5 м.

Ход занятия.

Дети заходят в спортивный зал, строятся возле фитболов. Ходьба врассыпную между фитболами, бег врассыпную между фитболами, игровое упражнение, «Займи место» по сигналу инструктора дети быстро останавливаются возле фитбола - 2 раза

Встать возле фитбола, комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка»

«Приседания» (повторение) и.п: стоя лицом к мячу, руки свободно; на счет 1-2 присесть, положить обе руки на фитбол, колени развести в стороны, удерживать спину прямо; на 3-4 встать, опираясь на мяч, руки свободно — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение

«Захват» (закрепление) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют упражнение

«Горка» (обучение) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе.

Игровое упражнение «Прокати мяч» дети поточным способом прокатывают фитбол по гимнастической скамейке.

Прокатив мячи, дети оставляют их на одной стороне спортзала, строятся на другой стороне спортзала.

Подвижная игра «Кто быстрее до фитбола» - ползание на четвереньках

Инструктор хвалит детей, предлагает построиться в круг, ходьба по кругу взявшись за руки.

Инструктор:

Берем мы круглый мячик,
Идем играть в футбол
Гоня по площадке
Им забиваем гол
Еще у нас есть мячик
Колючий и большой
Играть с ним детям нравится
Фитбол он называется

Инструктор: Вам нравится выполнять упражнения с фитболом, какие упражнения вам понравились больше? У вас все хорошо получается, вы молодцы.

Январь

Задачи: Продолжать обучать детей принимать базовое положение для выполнения упражнений из исходного положения лежа на полу, знакомить с новыми упражнениями

Оборудование: Большой обруч

Фитболы лежат вдоль стен спортзала, раст. между ними 1 м.

Ход занятия.

Построение в круг, ходьба по кругу обычная, на носках, с высоким подниманием колена, бег обычный, на носках, построение в круг.

Инструктор: Сегодня нас ждут веселые упражнения с большим мячом, как он называется?

Дети: Фитбол!

Упражнение «Передай мяч» под музыкальное сопровождение.

Игра «Займи место». Дети врассыпную бегают по залу, останавливаются возле фитболов (лицом к фитболу, фитбол упирается в стену)

«Шаги» (обучение) и.п. лежа на полу на спине, поставить ноги на фитбол, делать маленькие шаги вверх, вниз по фитболу, выполнять в индивидуальном темпе

«Захват» (повторение) и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и выполняют следующее упражнение

«Горка» (закрепление) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе.

«Покачали мяч» (обучение) и.п. лежа на спине, ноги на фитболе, руки вдоль туловища, в произвольной форме покачивать фитбол ногами вправо-влево

«Зажим» (обучение) и.п.: лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе, руки вдоль туловища; в медленном темпе опустить ноги на пол через стороны, зажать мяч ногами, попробовать его поднять ногами.

Дети берут мяч за рожки, строятся в круг.

Упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

Подвижная игра «Попади в кольцо», дети поточным способом бросают мяч в большой обруч, вслед за мячом сами пролезают в обруч, догоняют мяч.

Дети берут мячи за рожки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся врассыпную.

Инструктор: Что вам понравилось на занятии, кто занимается с фитболом дома, чем вам нравятся игры с фитболом.

Февраль

Цель: Закреплять навыки выполнения упражнений с фитболом лежа на полу, Обучать принимать положение лежа на фитболе.

Фитболы лежат по кругу в центре спортзала. Дети заходят в спортивный зал, строятся по кругу. Ходьба с изменением заданий за инструктором по физкультуре, под композицию «Козлик» в исполнении детского фольклорного ансамбля «Добряшки».

Встать возле фитбола, Комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка»

«Захват» и.п. стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе; на счет 1-2 опуститься на

пятки, фитбол руками прижать к коленям; на счет 3-4 вернуться в и.п. — повторить 3-4 раза, после чего по сигналу дети бегают врассыпную между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам.

Следующие три упражнения объединяются в одно

«Горка» (закрепление) и.п.: лежа на спине, на полу, руки свободно; на счет 1-2 прямые ноги положить на фитбол; на счет 3-4 опустить ноги на пол через стороны, повторить 3 раза в индивидуальном темпе.

«Покачали мяч» (обучение) и.п. лежа на спине, ноги на фитболе, руки вдоль туловища, в произвольной форме покачивать фитбол ногами вправо-влево

«Зажим» (обучение) и.п.: лежа на полу на спине, прямые ноги на фитболе, руки вдоль туловища; в медленном темпе опустить ноги на пол через стороны, зажать мяч ногами, попробовать его поднять ногами.

Инструктор хвалит детей, рассказывает, что на фитболе можно полежать, хотите попробовать? Никуда не торопитесь, с мяча можно упасть, посмотрите, как это сделаю я. Показывает.

Предлагает смельчакам попробовать самостоятельно, с остальными работает индивидуально, важно, чтобы дети не испугались.

Упражнение выполняется в индивидуальном темпе, в хорошем настроении, инструктор подбадривает детей.

Дети ложатся на мяч, через некоторое время поднимаются и еще раз ложатся, те, кто уверенно держится на мяче могут покачиваться.

Подвижная игра «Мяч ногой!» - проталкивание мяча тыльной стороной ступни в указанное место.

Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся врассыпную.

Инструктор: Понравилось вам лежать на спине, легко ли удержаться на фитболе лежа, на фитболе можно лежать и покачиваться. О чем вы расскажите родителям вечером? Как называется мяч для упражнений?

Март

Цель: Закреплять умение принимать положение лежа на фитболе. Учить выполнять покачивания в положении лежа на фитболе на животе.

Ход занятия.

Фитболы лежат в два ряда по центру спортзала, раст. между мячами 60 см., между рядами 1,5 м.

Дети заходят в зал друг за другом, строятся возле Фитболов.

Инструктор: У нас снова большие мячи, кто вспомнит, как они называются.

Ходьба врассыпную между мячами, соблюдая условие не сдвигать мячи с места.

Ходьба выполняется под музыкальное сопровождение «Спортивная ходьба»

Дети останавливаются у фитболов, выполняют упражнение «Подъемный кран» под музыкальное сопровождение.

«Полежали» лечь на фитбол животом, удержаться, в индивидуальном темпе.

«Покачались» лежа на фитболе выполнять покачивание в упоре на ноги, руками удерживать равновесие

Взять фитболы, построиться в шеренгу, игра «Кто дальше» прокатывать фитбол руками с места вперед 2 раза.

Дети берут мячи за ручки, держат их за спиной, выполняют ходьбу по залу друг за другом, относят мячи на место, строятся в шеренгу.

Инструктор предлагает детям поделиться впечатлением о новом упражнении.

Апрель

Цель: Закреплять умение принимать положение лежа на фитболе, выполнять покачивания в положении лежа на фитболе на животе. Учить садиться на фитбол у стены.

Фитболы лежат вдоль стен спортзала, раст. между ними 1 м.

Ход занятия.

Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному обычная, на носках, с высоким подниманием колен, с переходом на бег, бег обычный, на носках. Построение в круг.

Комплекс упражнений «Ты похлопай вместе с нами» под музыкальное сопровождение «Весёлая зарядка»

Бег врассыпную, построение возле фитболов (у стены)

«Стульчик» (обучение) детям предлагается попробовать сесть на фитбол у твердой опоры, стопы прижаты к полу, стоят параллельно друг другу)

Каждому ребенку оказывается индивидуальная помощь. Упражнение выполняется не спеша, тем, кто уверенно сидит на фитболе можно покачаться.

Детям предлагается взять фитбол, отойти от стены, выполнить упражнение лежа на фитболе «Полежали», «Покачались»

Игровое упражнение с фитболом под музыкальное сопровождение «Подъемный кран»

Инструктор:

Мячик сделан из резины.

Если на него нажать

Он взлетает, как пружина,

С ним нам весело играть

Подвижная игра «Бросай, догоняй» дети бросают мяч вперед, догоняют его и снова бросают Мячики оставить на полу. Ходьба между фитболами. Игра малой подвижности «Найди свой фитбол и отнеси его на место»

Инструктор хвалит детей, чему мы сегодня научились, трудно сидеть на фитболе, что вы расскажите дома о нашем занятии?

Май

Цель: диагностика результативности

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Режим организации занятий

Таблица 1

Группа	2 младшая группа
Кол-во занятий в неделю	1
Кол-во занятий в месяц	4
Продолжительность занятия	15 мин
Продолжительность обучения	1 год
Кол-во часов в год	32 часа

3.2. Сетка дополнительной образовательной деятельности кружка на 2022 – 2023 учебный год

Таблица 2

День недели	№ кабинета
Четверг 16:00 – 16:15	222

3.3. Материально-техническое обеспечение Программы

Оборудование:

1. Мячи хоппы диаметром 45 см, 55 см.
2. Аудиотека (MP3 диски) для музыкального сопровождения.
3. Картотека комплексов упражнений.
4. Набивные мячи 1 кг.
5. Гимнастические скамейки.
6. Таблицы – схемы упражнений.
7. Гимнастические маты.
8. Гимнастическая палка.
9. Степ – платформы.
10. Эспандеры.
11. Обруч.
12. Гантели 0,25 кг
13. Гимнастические коврики

Музыкальное сопровождение:

1. Е. Железнова «Передай мячик»
2. Композиция «Козлик» в исполнении детского фольклорного ансамбля «Добряшки»
3. Композиция «Песенка про зарядку»
4. Композиция «Подъемный кран»
5. Композиция «Спортивная ходьба»

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Terra-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
6. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Фитбол гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2020. – 112 с.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Послушаем свое дыхание

Цель: учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам - состояние организма.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (как удобно в данный момент). Мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют:

- куда попадает воздушная струя воздуха и откуда выходит;
- какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи или все части - волнообразно);
- какое дыхание: поверхностное (легкое) или глубокое;
- какова частота дыхания: часто происходит вдох-выдох и спокойно с определенным интервалом (автоматической паузой)
- тихое, неслышное дыхание или шумное.

Данное упражнение можно проводить до физической нагрузки или после, чтобы дети учились по дыханию определяться состояние всего организма.

Дышим тихо, спокойно и плавно

Цель: учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки и эмоционального возбуждения; регулировать процесс дыхания, концентрировать на нем внимание с целью контроля за расслаблением своего организма и психики.

Исходное положение - стоя, сидя, лежа (это зависит от предыдущей физической нагрузки). Если сидя, спина ровная, глаза лучше закрыть.

Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу, кто сколько сможет. Затем плавный выдох через нос (*повторить 5-10 раз*)

Упражнение выполняется бесшумно, плавно, так, чтобы даже подставленная к носу ладонь не ощущала струю воздуха при выдыхании.

Подыши одной ноздрей

Цель: учить детей укреплять мышцы дыхательной систем носоглотки и верхних дыхательных путей.

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, не напряжено.

Воздушный шар (дышим животом, нижнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части легких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.

Исходное положение - лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

1. Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

2. Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

Повторить 4—10 раз.

Воздушный шар в грудной клетке (среднее, реберное дыхание)

Цель: учить детей укреплять межреберные мышцы, концентрировать свое внимание на их движении, осуществляя вентиляцию средних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть ребер и сконцентрировать на них внимание.

Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки.

1. Медленно выполнять вдох через нос, руки ощущают распираание грудной клетки и медленно освобождают зажим.

2. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер.

Примечание. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными. В начальной фазе обучения необходимо помогать детям слегка сжимать и разжимать на выдохе и вдохе нижнюю часть ребер грудной клетки. *Повторить 6-10 раз.*

Воздушный шар поднимается вверх (верхнее дыхание)

Цель: учить детей укреплять и стимулировать верхние дыхательные пути, обеспечивая вентиляцию верхних отделов легких.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч. *Повторить 4-8 раз.*

Ветер(очистительное, полное дыхание)

Цель: учить детей укреплять дыхательные мышцы всей дыхательной системы, осуществлять вентиляцию легких во всех отделах.

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку.

1. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунды.

3. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

Примечание. Упражнение не только великолепно очищает (вентирует) легкие, но и помогает согреться при переохлаждении и снимает усталость. Поэтому рекомендуется проводить его после физической нагрузки как можно чаще.

Радуга, обними меня

Цель: та же.

Исходное положение - стоя или в движении.

1. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны.

2. Задержать дыхание на 3-4 секунд.

3. Растягивая губы в улыбке, произносить звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; одна рука идет под мышку, другая на плечо.

Повторить 3-4 раза.

Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (как ёжик), с напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы. *Повторить 4-8 раз.*

Губы «трубкой»

1. Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

2. Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

3. Сделать глотательное движение (как бы глотаешь воздух).

4. Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. *Повторить 4-6 раз.*

Ушки

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось. Вдохи выполняются с напряжением мышц всей носоглотки. Выдох произвольный.

Повторить 4-5 раз.

Пускаем мыльные пузыри

1. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
2. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, как бы пуская мыльные пузыри.
3. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы носоглотки.
4. Выдох спокойный через нос с опущенной головой.

Повторить 3-5 раз.

Язык «трубкой»

1. Губы сложены «трубкой», как при произношении звука «о». Язык высунуть и тоже сложить «трубкой».
2. Медленно втягивая воздух через «трубку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки.
3. Закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза - 3-5 секунд.
4. Поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.

Повторить 4-8 раз.

Насос

1. Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.
2. Выполнять наклоны вперед - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).
3. Выдох произвольный.

Повторить 3—6 раз.

П р и м е ч а н и е . При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Упражнения для релаксации

Этюд «Земля»

Исходное положение лежа на спине, руки вдоль туловища ладонями вверх, глаза закрыты. Словесное сопровождение: «Земля зимой застывшая, неподвижная, отдыхает после лета, накрылась теплым снежным одеялом и спит».

Дети лежат в позе расслабления 60-90 секунд.

Следующая фраза: «И вот наступила весна, земля просыпается, оживает и расцветает первыми подснежниками». Дети потягиваются, поднимают руки вверх, играют пальчиками, затем поднимаются и улыбаются друг другу.

Поза абсолютного покоя

Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх, глаза закрыть, пятки сомкнуть, носки ступней лежат свободно. Начать с сознательного расслабления мышц тела - от кончиков пальцев ног постепенно расслабляются ступни, голени, колени, бедра и т. д.

Сопроводительные слова под музыку: «Пальцы ног расслаблены, стопы расслабляются; голени, колени расслабляются; бедра, живот расслабляются; спина, поясница, лопатки расслабляются; пальцы рук, кисти расслабляются; предплечья, плечи, шея расслабляются. Расслабляются подбородок, щеки, губы, глаза, брови и лоб. Все тело расслаблено, ум спокоен. Переносимся в то место, которое нам нравится: берег моря или озера, зелена лужайка в лесу. Наслаждаемся теплыми лучами солнца, ароматом цветов, дуновением ветерка». Выход из позы: «Откройте глаза, пошевелите пальцами ног и рук, сделайте глубокий вдох, руки за голову, потянитесь и на выдохе сядьте». Время расслабления 3 мин. «М е д у з а».

Исходное положение - сидя по-турецки на пятках или лежа, глаза закрыты. Дыхание медленное. Тело расслабляется до полноты «размягчения» мышц.

«Трясучка» или «Вибрация»

(Стимулирует обменные процессы.)

Исходное положение - стоя. Полностью расслабить тело и потрясти всеми его частями, стараясь, чтобы завибрировали даже внутренние органы.

«Цветок»

(Упражнение направлено на достижение дыхательной релаксации, в результате медленного вдоха носом происходит расслабление гладкой мускулатуры бронхов.)

Исходное положение - стоя, руки опущены, глаза закрыты, делается медленный вдох, будто вдыхая аромат цветка.

Подвижные игры с фитболами ЗАЙЦЫ И ВОЛК

Мячи врассыпную разбросаны по залу. Дети — «зайцы» скачут на двух ногах по залу, воспитатель при этом приговаривает следующие слова: Зайцы скачут: скок, скок, скок На зеленый на лужок, Травку щиплют, кушают, Осторожно слушают: Не идет ли волк? Воспитатель кричит: «Волк!» Все зайцы должны быстро спрятаться за свой домик-мяч.

БАРМАЛЕЙ И КУКЛЫ

Злодей Бармалей хочет поймать множество кукол для своего театра. Все дети — «куклы» живут в своих домиках (сидят на своих мячах). Между домиками ходит Бармалей. Куклы дразнят Бармалея, перебегают из домика в домик со словами:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и играть.
Ну попробуй нас поймать.*

Задача Бармалея — поймать озорных кукол.

ДРАКОН КУСАЕТ ХВОСТ

Дети становятся друг за другом и крепко держатся за впереди стоящего ребенка. В руках первого ребенка мяч-«голова дракона», последний ребенок — «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост», дотронувшись до него мячом. Важно, чтобы «тело дракона» при этом не разорвалось. Игра проходит гораздо интереснее, если в ней участвуют две команды, то есть «два дракона».

НАЙДИ СВОЙ МЯЧ

Играют две команды: одна сидит на мячах, другая стоит у нее за спиной. По сигналу сидящие дети встают, с закрытыми глазами делают 6—8 шагов от мяча, поворачиваются 3 раза вокруг своей оси. В это время стоящие дети передают мячи из рук в руки между собой. По сигналу «Стоп!» дети первой команды открывают глаза и как можно быстрее пытаются отыскать свой мяч и сесть на него.

ПИНГВИНЫ НА ЛЬДИНЕ

Дети-«пингвины» бегают свободно по залу. Мячи-«льдины» в произвольном порядке разбросаны на полу. Водящий ребенок-«охотник» пытается поймать «пингвинов» и запятнать их. Если «пингвин» забрался на «льдину», то есть сидит на мяче, не касаясь при этом пола ногами, ловить его не разрешается.

НЕ ПРОПУСТИ МЯЧ

Дети стоят по кругу, держась руками за плечи, образуя глухую стену. В центре этого круга водящий с мячом. Задача водящего — выбить мяч из круга.

На эти слова все «комарики» должны сесть на свои мячи. Другой ребенок-«лягушка» выскакивает из-за своей кочки и пытается поймать «комариков».

УТКИ И СОБАЧКА

Игра проводится как и предыдущая. Дети, имитируя уток, подходят к «собаке», которая лежит у себя в конуре. Воспитатель вместе с детьми говорит: Ты, собачка, не лай, Наших уток не пугай. Утки наши белые Без того несмелые.

При этом непослушная «собачка» выскакивает и догоняет уток, которые убегают на свои мячи и садятся на них.

ТУЧИ И СОЛНЫШКО

Воспитатель выбирает мяч-«солнышко», а все остальные — мячи-«тучки». Игра средней подвижности, проходит в спокойном темпе. Все дети врассыпную спокойно ходят по залу и катают перед собой мячи. Воспитатель говорит следующие слова: «Тучи по небу ходили, красно солнышко ловили». Дети отвечают хором: «А мы солнышко догоним, а мы красное поймаем».

«Солнышко» останавливается и говорит: «А я тучек не боюсь! Я от серых увернусь!» После этих слов «солнышко» пытается вместе со своим мячом «укатиться за горизонт», «тучки» должны своими мячами сбить «солнышко» и не дать ему спрятаться.

УТКИ И ОХОТНИК

Двумя полосками на полу обозначается с одной стороны «озеро», с другой «камышы». В «камышках» сидит охотник. Дети-«утки» в положении на четвереньках толкают мяч головой до «камышей». Воспитатель при этом говорит следующие слова:

*Ну-ка, утки,
Кто быстрее
Доплывет до камышей?
Самой ловкой
За победу
Сладкое дадут к обеду.*

После того, как ведущий проговорит все слова, «охотник» может сбивать «уток» своим мячом. Награждается та «утка», которая благополучно добралась до «камышей».

ЛИСА И ТУШКАНЧИКИ

Выбирается один ребенок-«лиса», задача которого — переловить всех других детей-«тушканчиков». Воспитатель объявляет: «День!», и тогда все «тушканчики» прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!» — все «тушканчики» замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. «Лиса» может съесть любого, кто шевелится.

ЛОШАДКА, ОСЛИК И ПОДКОВА

Дети сидят на своих мячах и покачиваются в такт словам. Первые две строчки ведущий идет по кругу, а на слове «ножку» дотрагивается до ближнего ребенка, который будет «осликом». На остальные слова «ослик» скачет за спинами детей, держа мяч-«подкову» над головой. С последним словом «ослик» останавливается между двумя играющими, которые бегут за спинами детей, кто быстрее схватит подкову.

*Звонкою подковкой
Подковали ножку.
Выбежал с обновкой
Ослик на дорожку.
Новою подковкой
Звонко ударял
И свою подковку
Где-то потерял.*

ЦАПЛЯ И ЛЯГУШКИ

Длинной веревкой посреди зала обозначается болото. В нем живет «цапля». Другие дети группы — «лягушки» прыгают на мячах по болоту и говорят:

*Мы веселые лягушки,
Мы зеленые квакушки,
Громко квакаем с утра:
Ква-ква-ква,
Да ква, ква, ква!*

«Лягушки» останавливаются, замирают и внимательно слушают слова цапли, которая ходит вокруг болота, высоко поднимая ноги, и говорит:

*По болоту я шагаю,
И лягушек я хватаю.
Целиком я их глотаю.
Вот они, лягушки,
Зеленые квакушки.
Берегитесь, я иду,
Я вас всех переловлю.*

После этих слов «цапля» должна поймать как можно больше прыгающих лягушек.

УГАДАЙ, КТО СИДИТ НА МЯЧЕ

Дети стоят в кругу. Ведущий с закрытыми глазами находится в центре круга. Играющие перекачивают мяч за спинами, при этом считая до десяти. Ребенок, который получил мяч на счет «десять», быстро садится на него. Ведущий пытается отгадать по форме рук и голосу, кто сидит на мяче. *Ведущий*. Ну-ка, руки покажи, мячик у тебя, скажи?
Играющий ребенок (по возможности изменив голос). Ты глаза не открывай, а по слуху отгадай. Кто я?

УСПЕЙ ПЕРЕДАТЬ

Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких-либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три — беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.

БЫСТРАЯ ГУСЕНИЦА

Играют две команды детей. Каждая команда — это «гусеница», где все участники соединяются друг с другом с помощью мячей, которые они удерживают между собой туловищем. По команде, кто быстрее доберется до финиша, дети начинают движение гусеницы. Выигрывает самая быстрая команда, не разорвавшая «гусеницу» и не уронившая мяч.

БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ

Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети: «зайцы» бегают по залу. По команде воспитателя «Все в дом!» — дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один.

ПРОТИВОПОЛОЖНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Упражнение на концентрацию внимания. А) Дети становятся в две шеренги друг против друга одновременно под музыку на начало каждого такта исполняют два противоположных движения. Одна шеренга делает приседание за мяч и выпрямление подъемом на носки, а другая, наоборот, выпрямление с подъемом на носки и приседание за мяч.

Б) То же заранее, выполняется сидя на мячах. Одна шеренга делает хлопок над головой и хлопок по бедрам, а другая, наоборот, по бедрам и над головой.

«СТОП, ХОП. РАЗ»

Так же игра на концентрацию внимания. Дети идут по кругу друг за другом, отбивая мяч от пола. На сигнал «Стоп» останавливаются и стоят в течение 3 сек, затем 5, 10 сек. На сигнал «Хоп» — двигаются поскачком, мяч держа перед собой, а когда звучит «Раз» поворачиваются вокруг своего мяча и продолжают движение в первоначальном направлении. Из игры выходит тот, кто ошибается и кто шевелится при сигнале «Стоп».