МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
**«ДЕТСКИЙ САД №195 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА»**

| | |
|---|---|
| Принято:<br>на педсовете № 1 от 21.08.2016 г. | «Утверждаю»<br>заведующий МКДОУ д\с №195<br>_____ Голубцова Г.Н.<br>приказ от 29.08.2016 г. №75/1 - ОД |

# Программа

**физического развития дошкольников**

# «Веселый фитбол»

**Автор**

**А.Ж.Седельникова**

**Воспитатель по физическому развитию**

**первая квалификационная категория**

Новосибирск 2016 г

## Содержание


| | |
|---|---|
| **I. Целевой раздел** | |
| 1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.1. Актуальность программы | 3 |
| 1.2. Цели и задачи деятельности ДОУ по реализации программы | 4 |
| 1.3. Принципы к формированию программы | 4 |
| 1.4.Планируемые результаты освоения программы | 5 |
| 1.5.Мониторинг освоения программы | 5 |
| **II. Содержательный раздел.** | |
| 2.1. Образовательная деятельность по возрастам | 7 |
| 2.2 Современные образовательные технологии, применяемые при реализации программы | 8 |
| 2.3. . Особенности взаимодействия с семьями воспитанников | 9 |
| **III. Организационный раздел** | |
| 3.1.Тематическое планирование образовательной деятельности по возрастам | 9 |
| 3.1.1. Младшая группа | 10 |
| 3.1.2. Средняя группа | 12 |
| 3.1.3. Старшая группа | 14 |
| 3.1.4. Подготовительная группа | 15 |
| 3.2. Описание материально-технического обеспечения программы | 16 |
| 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания | 16 |
| 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды. | 17 |

# I. Целевой раздел

## 1. Пояснительная записка

### 1.1.Актуальность программы

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 10 лет. Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.
Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, неврастения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора.

Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Совместная деятельность по реализации программы проводится один раз в неделю. Деятельность подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время работы должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё мероприятие проходит под музыкальное сопровождение.

## 1.2. Цели и задачи деятельности ДОУ по реализации программы.

**Цель:** повышение уровня физического развития детей и укрепление их здоровья.

**Задачи**:

- формировать двигательные умения и физические качества дошкольников через использование фитбол-мячей;
- развивать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы дошкольников;
- обучать приемам снятия напряжения после физической нагрузки;
- воспитывать интерес дошкольников к физической культуре как основе здорового образа жизни;
- повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах физического развития дошкольников.

## 1.3. Принципы к формированию программы

При создании Программы учитывались следующие принципы:

1. Принцип доступности:
   - учет возрастных особенностей детей;
   - адаптированность материала к возрасту.

2. Принцип систематичности и последовательности:
   - постепенная подача материала от простого к сложному;
   - частое повторение усвоенных правил и норм.
3. Принцип динамичности:
   - интеграция проекта Программы в разные виды деятельности.
4. Принцип дифференциации:
   - учет возрастных особенностей;
   - создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.
5. Принцип интеграции:
   - позволяет использовать данный проект Программы как часть комплексной программы для дошкольных образовательных учреждений.
6. Принцип вариативности:
   - дает возможность воспитателям творческого обращения с материалом, самостоятельность в выборе методических приемов.

**1.4.Планируемые результаты освоения программы:**

- повысится уровень здоровья и физического развития дошкольников;
- у детей сформируются предпосылки к навыкам саморегуляции и самоконтроля в двигательной сфере;
- дошкольники овладеют приемами релаксации;
- повысится интерес к занятиям на фитболах, как одному из видов гимнастики с мячом;
- у родителей воспитанников сформирована мотивация к дальнейшему приобщению детей к физической культуре.

Освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а также способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

**1.5.Мониторинг освоения программы**

***Критерии отслеживания результативности освоения программы:***
***Уровни освоения программы 2 младшая группа.***

Программа усвоена полностью.

Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремиться к ведущей роли в подвижных играх.

Программа усвоена частично.

Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.

Программа не усвоена.

Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.

***Уровни освоения программы в средней группе.***

Программа усвоена полностью.

Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Программа усвоена частично.

Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохранятся. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.

Программа не усвоена.

Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

***Уровни освоения программы в старшей группе.***

Программа усвоена полностью.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Программа усвоена частично.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Программа не усвоена.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

***Уровни освоения программы в подготовительной группе.***

Программа усвоена полностью.

Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности. Самостоятельно организовывает игры.

Программа усвоена частично.

Равновесие сохраняет. Упражнения выполняет, проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

Программа не усвоена.

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

## II.Содержательный раздел

### 2.1.Образовательная деятельность по возрастам

| | |
|---|---|
| *Младшая группа* | 1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.<br>2.Обучить правильной посадке на фитболе.<br>3.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). |
| *Средняя группа* | 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.<br>2.Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).<br>3.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.<br>4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. |
| *Старшая группа* | 1.Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.<br>2.Научить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола. |
| *Подготовительная группа* | 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии<br>2. Совершенствовать навык выполнения упражнений на растягивание с использованием фитбола.<br>3Совершенствовать навык сочетания речи и движения |

Для решения поставленных задач использовались следующие ***методы и приемы***:

- словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

- наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре, воспитателя, воспитанников МБУДО СДЮШОР «Фламинго» в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.
- практические – упражнения:
- применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- смена способов выполнения упражнений.
- использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

## 2.2. Современные образовательные технологии, применяемые при реализации программы.

***Игровая технология***

Игровые технологии — вот фундамент всего дошкольного образования.

Игровая педагогическая технология - организация педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Это последовательная деятельность педагога по: отбору, разработке, подготовке игр; включению детей в игровую деятельность; осуществлению самой игры; подведению итогов, результатов игровой деятельности.

Главная **цель игровой технологии** - создание полноценной мотивационной основы для формирования навыков и умений деятельности в зависимости от условий функционирования дошкольного учреждения и уровня развития детей.

Реализация Программы предполагает использование таких игр, как:

| | |
|---|---|
| Подвижные игры с фитболом | • «Паровозик»<br>• «Гусеница»<br>• «Быстрый и ловкий»<br>• «Зайцы и волк»<br>• «Бармалей и куклы»<br>• «Дракон кусает хвост»<br>• «Найди свой мяч»<br>• «Пингвины на льдине»<br>• «Не пропусти мяч»<br>• «Утки и собачка»<br>• «Тучи и солнышко» |

| | |
|---|---|
| | • «Утки и охотник»<br>• «Лиса и тушканчики»<br>• «Лошадка, ослик и подкова»<br>• «Цапля и лягушки»<br>• «Угадай, кто сидит на мяче»<br>• «Успей передать»<br>• «Бездомный заяц»<br>• «Противоположные движения»<br>• «Стоп, хлоп, раз!» |
| Игровые упражнения и этюды для релаксации | «Земля» (этюд)<br>«Медуза» (этюд)<br>«Трясучка» (игровое упражнение)<br>«Вибрация» (игровое упражнение)<br>«Цветок» (игровое упражнение) |

***ТРИЗ-технология***

**Целью использования ТРИЗ** – технологии в детском саду является развитие с одной стороны таких качеств мышления, как гибкость, подвижность, системность, диалектичность, а с другой стороны поисковой активности, стремления к новизне, развитие речи и творческого воображения.

Программа ТРИЗ для дошкольников – это программа коллективных игр и занятий. Они учат детей выявлять противоречия, свойства предметов, явлений и разрешать эти противоречия. Разрешение противоречий – ключ к творческому мышлению.

Наглядные пособия по ТРИЗ – технологии «Паровозик» (младший возраст) и «Спортсмены» (старший возраст) представляют собой модель организации совместной деятельности с детьми по фитболу с использованием анализаторов – помощников умной головы. Для пособий разработаны карточки-модели упражнений, подвижных игр, а также физических качеств.

Разработан и постоянно пополняется «Студийный портфель», в котором находятся обобщенные модели игр и схемы-алгоритмы традиционной или сочиненной на тренинге игры.

Регулярно организуются «Занимательные флешмобы», которые создаются на основе выбора детьми из готовых карточек со схематичным изображением спортивных движений произвольного комплекса, выполняемого под музыку.

## 2.3.Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Формы работы с родителями по созданию единого подхода в физическом развитии дошкольников:

1. Анкетирование:

«Что мы знаем о фитбол-гимнастике» (сентябрь)

«Здоровый образ жизни».
2. Создание портфолио «Здоровый образ жизни моей семьи».
3. Консультации для родителей.
«Фитбол гимнастика – это здорово!».
«Организация совместной двигательной деятельности родителей и детей в ДОУ и в семье»
5. Совместные оздоровительные досуги с родителями, с использованием фитбол мячей: «Веселый фитбол», «А ну-ка, девочки!».
6. Фотоотчет (по желанию родителей) об использовании упражнений с фитболом дома.

## III. Организационный раздел

### 3.1.Перспективное планирование образовательной деятельности

#### 3.1.1.Младшая группа

| *Месяц* | *Основные задачи* | *Рекомендуемые упражнения* |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | - прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров;<br>- передача фитбола друг другу, броски фитбола;<br>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Обучить правильной посадке на фитболе. | - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);<br>- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону; в) поднимание и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.<br>- игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней». |
| Март<br>Апрель<br>Май | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в | - *«Руки в стороны» и.п:* стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;<br>- «*Бег в рассыпную*»по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по |

| | | |
|---|---|---|
| | исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). | следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;<br>- «*Приседания* «*и.п.:* — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в *и.п.;*<br>- *и.п.:* лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.<br>- *«Покачивание»* Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;<br>- *«Шагаем по футболу» и.п.:* лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;<br>- «*Переходы»* переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в *и.п.;*<br>- *«Подними фитбол» и.п.:* лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;<br>- *и.п.:* лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;<br>- «*Передача*» *и.п.:* лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;<br>- *«Перекат» и.п.:* стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.<br>- *«Полет» и.п.:* лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. |

### 3.1.2. Средняя группа

| *Месяц* | *Основные задачи* | *Рекомендуемые упражнения* |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | -«*Покачаемся»* самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;<br>- *«Вертолет»* в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;<br>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;<br>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону; |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | - *Ноги вперед»* поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;<br>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;<br>- тоже упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.<br>- «*Наклонись»* наклоняться вперед, ноги врозь;<br>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук; |
| Март<br>Апрель<br>Май | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | - «*Наклоны» и.п.:* сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;<br>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;<br>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками; |

| | | |
|---|---|---|
| | | - *«Пошагаем»* *и.п.:* сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в *и.п.;*<br>- *«Пошагаем» и.п.:* лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;<br>- «*Выше ноги*» *и.п.:* лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;<br>- *«Ноги выше»* *и.п.:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;<br>- *и.п:* тоже. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>- «*Махи ногами*» *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>- *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;<br>- выполнить два предыдущих упражнения из *и.п.* руки за голову.<br>- «*Покачаемся*» *и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;<br>- *«Покачаемся» 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. |

### 3.1.3. Старшая группа

| *Месяц* | *Основные задачи* | *Рекомендуемые упражнения* |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. | -*«Ноги выше»* *и.п:*. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;<br>- *и.п:* лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;<br>- *и.п:* то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;<br>- *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>- *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. | - *«Покачиваемся»* *и.п:* стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;<br>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;<br>- *и.п:* стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;<br>- *«Перекат»* *и.п:* то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;<br>- *и.п:* то же. Выполнять одновременно обе руки. |
| Март<br>Апрель<br>Май | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе | - *«Качаемся»и.п:* сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;<br>- *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. |

### 3.1.4. Подготовительная группа

| *Месяц* | *Основные задачи* | *Рекомендуемые упражнения* |
|---|---|---|
| Сентябрь<br>Октябрь<br>Ноябрь | Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. | -*«Махи»* *и.п:* лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;<br>- *и.п:* лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;<br>-упражнения ранее разученные. |
| Декабрь<br>Январь<br>Февраль | Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом. | - *«Прокати»* *и.п.:* в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;<br>- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;<br>- *и.п.:* стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;<br>- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;<br>- «*Поворот*»*и.п.:* лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;<br>- «Прокатись» *и.п.:* стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу; |
| Март<br>Апрель<br>Май | Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. | - *«Наклонись» и.п.:* сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе;<br>- *«Повороты» и.п.:* лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол;<br>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;<br>- «*Подкати*» *и.п.:* лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в *и.п.;*<br>-*и.п.:* то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой. |

## 3.2. Описание материально-технического обеспечения программы.

| Наименование | количество | использование |
|---|---|---|
| компьютер с выходом в интернет | 1 | повышение компетентности педагогов, пополнение медиотеки, распространение опыта работы в социальной сети работников образования и информирование родителей, использование интерактивных игр с детьми |
| видеокамера | 2 | фиксация деятельности на флэшнакопитель для дальнейшего использования в совместной деятельности с детьми, информировании родителей и осуществлении аналитической и контрольно-оценочной деятельности по оценке качества реализации программы |
| Фотоаппарат | 8 | фиксация деятельности на флэшнакопитель для дальнейшего использования в совместной деятельности с детьми, информировании родителей и осуществлении аналитической и контрольно-оценочной деятельности по оценке качества реализации программы, представление фотоотчётов |
| Музыкальный центр | 1 | воспроизведение звуковых файлов с различных носителей |

## 3.3. Обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. – М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.

5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. – М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. –М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении /Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.-С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.: Речь, - 2009.- 176с.
10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

## 3.4. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Становление базиса личностной культуры ребёнка – основная цель дошкольного образования.

Реализуя Программу, необходимо уделить большое внимание организации предметно-развивающей среды в спортивном зале, так как развивающая предметно-игровая среда – важный компонент в развитии ребёнка.

Серьёзное внимание уделяется физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей. Следует помнить, что позвоночник ребёнка 4 – 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому особое внимание уделяется укреплению мышц спины.

Традиционное оборудование для тренингов:

- ленточки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- флажки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- фитбол - мячи
- обручи
- гимнастические палки
- скакалки (резиновые, веревочные)
- канат
- маты

Нетрадиционное спортивное оборудование:

- массажные дорожки
- ладошки

- гантели из пластиковых бутылок

Картотеки.
- Картотеки игр: подвижных игр для детей среднего возраста, малоподвижных, на развитие дыхания.
- Картотека релаксационных игр
- Картотека «Гимнастика маленьких волшебников»
- Картотека полезных стихов
- Картотека стихов о спорте и спортсменах, о спортивном оборудовании.
- Картотека считалок
- Картотека пальчиковых игр

Театральные игры.
- Шапочки и маски для подвижных игр.

Музыка.
- Музыкальный центр
- Музыкальные сборники
- «Вдохновение». Музыка для релаксации.
- «Звуки природы». Музыка для релаксации.
- Сборник детских песен «Вместе весело шагать» (для движения под музыку)