

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол-гимнастика»**

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:
Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной программой (дополнительной общеразвивающей программой) и представляет собой нормативно-методический документ, регламентирующий содержание и организационно-методические формы обучения детей игровому танцу.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа «Фитбол-гимнастика» дает возможность организовать досуговую деятельность детей в условиях детского сада, повышая двигательную активность.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития.

При помощи партерной гимнастики Программа помогает укрепить и развить мышцы спины, пресса, стопы, что необходимо для постановки корпуса, укрепления осанки, постановки головы, укрепления здоровья ребенка.

Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования:

- формирование и развитие творческих способностей воспитанников;
- удовлетворение индивидуальных потребностей воспитанников в художественно-эстетическом развитии, в занятиях физической культурой;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья воспитанников;

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Новизна – Новизна метода заключается в том, что фитбол – гимнастика, как современная форма корригирующей гимнастики, имеет преимущество перед традиционными методиками, поскольку позволяет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Актуальность Актуально значимым и востребованным сегодня становится создание образовательных программ, поиск средств и методов повышения эффективности оздоровительной работы, организация оптимальных условий для гармоничного развития каждого ребенка.

Педагогическая целесообразность Технологии, используемые при реализации программы «Фитбол - гимнастика» направлены на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию

привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Цель: Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование навыка правильной осанки.
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Нормализация психоэмоционального состояния.

Развивающие:

- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитболов.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

Отличительные особенности программы: При разработке Программы в ее содержание были включены элементы фитбол-гимнастики. Так, любое мероприятие с детьми организуется как сюжетно-ролевая игра в виде сказочного путешествия. Сюжет игры строится так, чтобы была равномерная нагрузка на все группы мышц ребенка. Упражнения выполняются под музыку. Подбор музыкального сопровождения направлен на программирование ритма и темпа движений, эмоционально оформляет занятие, формирует эстетические вкусы, способствует общему положительному восприятию занятия.

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к

исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности

движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Программа предусматривает интеграцию образовательных областей: физическое развитие, социально-коммуникативное развитие, художественно-эстетическое развитие. Мероприятия с детьми организуются в двигательной деятельности (упражнения для укрепления мышц спины, стопы, пресса, выработки правильной осанки и профилактики плоскостопия), используются ситуации общения по детским литературным произведениям и из личного опыта детей (при организации игры-путешествия), игровые образовательные ситуации и т.п.

Возраст учащихся, возрастные и психологические особенности

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитбол - гимнастика» рассчитана на работу с детьми 5-7 лет и учитывает особенности детей дошкольного возраста.

Психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизиологического развития детей 5-7 лет.

- Осваивают сложные элементы танца по координации движения,
- понимать сложные перестроения,
- Чувствуют партнера и взаимодействуют друг с другом, при этом контролируют качество исполнение движения.
- Самостоятельно придумывают новые образы, интерпретируют знакомые образы, передают их взаимодействие.
- Способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций с перестроением и комбинацией танцевальных движений.
- Дети активно участвуют в разнообразных игровых, двигательных видах деятельности, упражнениях.
- Проявляют эмоциональную отзывчивость, подражая примеру взрослых, стараются утешить обиженного, угостить, обрадовать, помочь. Начинают в мимике и жестах различать эмоциональные состояния людей, веселую и грустную музыку, веселое и грустное настроение сверстников, взрослых, эмоционально откликается на содержание прочитанного, сопереживают героям.
- Охотно включаются в совместную деятельность со взрослым, отвечают на его вопросы и подражают его действиям, комментируют действия взрослого в процессе совместной деятельности.
- Сформирована соответствующая возрасту координация движений. Проявляют

положительное отношение к разнообразным физическим упражнениям, стремятся к самостоятельности в двигательной деятельности, избирательны по отношению к некоторым двигательным действиям и подвижным играм.

- Проявляют интерес к миру, потребность в познавательном общении со взрослыми, задают вопросы о людях, их действиях, о животных, предметах ближайшего окружения. Проявляют стремление к наблюдению, сравнению, обследованию свойств и качеств предметов, использованию сенсорных эталонов (круг, квадрат, треугольник), к простейшему экспериментированию с предметами и материалами. В совместной с педагогом познавательной деятельности переживают чувство удивления, радости познания мира.
- Освоили некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно», «нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие

Срок реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год по 32 часа в год.

Группы формируются в зависимости от количества детей дошкольного возраста.

Количество детей в группе – до 12; количество групп – до 6. Набор детей в группы – свободный (без участия в специальных конкурсах). Группы комплектуются по возрастному принципу. Учитывается разный уровень развития умений и коммуникационных навыков у детей. Для каждой возрастной категории детей предполагается свой уровень сложности освоения программы.

Программа реализуется на русском языке в очной форме.

Средства, необходимые для реализации Программы

Материально-технические средства

- гимнастические мячи (Фитболы) – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- мячи малые (диаметр 10 см) – 20 шт.;
- мячи средние (диаметр 15 см) – 20 шт.;

Игровые атрибуты, отражающие сезонные изменения природы:

- листочки – 20 шт.;
- снежинки – 20 шт.;
- птички – 20 шт.;
- ягоды - 20 шт.;
- маски животных – 20 шт.;
- маски героев сказок – 20 шт.
- музыкальный центр – 1 шт.;
- ноутбук – 1 шт.;

Кадровые средства Мероприятия по реализации Программы может проводить педагог дополнительного образования.

Музыкальное сопровождение к занятиям-досугам.

I. Для упражнений в партере:

- «Детская полька» Глинки, «Рондо», «Марш» Чайковского (ходьба)
- «Сулико» - грузинская народная песня, «Итальянская песенка» Чайковского (змея, ящерица, птица)
- «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Вальс» Петрова (бабочка, лисичка, пчелка, елочка)
- «Бульба» - белорусская народная песня, «Полька» Чайковского (бег, лягушка)

- «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Вальс» Майкопара (кошка, кораблик, орешек, лодка)
 - «Старая французская песенка» Чайковского, «Жаворонок» Глинки (книжка, месяц, рыбка)
- II. Для разминок, подвижных игр (песни советских и российских композиторов для детей (и в исполнении детей) из мультфильмов и детских фильмов):**
- «Песня Снеговика» - М. Минков и В. Коростылев
 - «Как здорово служить снеговиком» - В. Шаинский и М. Пляцковский
 - «У дедушки Мороза горячая пора» - А. Журбин и П. Синявский
 - «Российский Дед Мороз» - В. Варламов и Р. Панина
 - «Зима» (у леса на опушке) - Э. Ханок и С. Острова
 - «Топ по паркету» - детский хор
 - «Стеклышко цветное»
 - «Спляшем, Пегги, спляшем» - шотландская народная песня
 - «Палка, палка, огуречик» - И. Ефимов и Э. Успенский
 - «Рыба-пила» - Г. Гладков и Ю. Энтин
 - «Дорога — не тропинка» - А. Усачев и А. Пинегин
 - «Звездочет» - А. Варламов и Р. Панина
 - «Принцесса» - С. Савенков и Т. Тарасова
 - «10 лунатиков» - А. Усачев и А. Романов
 - Музыка Поля Мариа
 - «Улитка» - С. Бальцер и А. Кушнер
 - «Добрый жук» - А. Спадавекия и Е. Шварц
 - «Песенка Элли и Тотошки» - И. Ефремов и И. Токмакова
 - «Песня разбойников» - Г. Гладков и Ю. Энтин
 - «Где водятся волшебники» - М. Минков и Ю. Энтин
- III. Для восстановления дыхания (классическая или современная):**
- Любая спокойная расслабляющая музыка без слов
 - Колыбельные.

Требования к кадровому обеспечению

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной программе «Фитбол-гимнастика» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению дополнительной общеобразовательной программе) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Формы и методы

Совместная деятельность с детьми (фронтальная) организуется как досуговая деятельность во вторую половину дня по расписанию. Мероприятие строится на основе игровой ситуации, объединяющие физические упражнения в единый игровой сюжет.

Виды детской деятельности, образовательные и педагогические технологии

Интеграция разных видов детской деятельности:

- игровая деятельность
- коммуникативная деятельность

- двигательная деятельность

Используемые методики:

Пальчиковая гимнастика в программе служит основой для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения, превращая учебный процесс в увлекательную игру, не только обогащают внутренний мир ребенка, но и оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

Музыкально-подвижные игры содержат упражнения, применяемые практически на всех занятиях, и являются ведущим видом деятельности дошкольника. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования.

Игры-путешествия (или сюжетные занятия) включают все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов программы. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побыть где захочешь и увидеть, что пожелаешь.

Креативная гимнастика предусматривает целенаправленную работу педагога по применению нестандартных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Благодаря этим занятиям создаются благоприятные возможности для развития созидательных способностей детей, их познавательной активности, мышления, свободного самовыражения и раскрепощенности.

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребенка.

Режим занятий разных возрастных групп:

Общее количество занятий в год	Продолжительность мероприятий (занятий)	Периодичность мероприятий (занятий)
32	Группа для детей подготовительного дошкольного возраста 6 – 7 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)
32	Группа для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет – до 30 минут	1 раз в неделю (октябрь – май)

Мероприятия (занятия) по Программе проводятся во вторую половину дня (после дневного сна).

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Личностные

- Умение уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе;
- Стремиться к ведущей роли в подвижных играх;
- Самостоятельно организывает игру;
- Может контролировать действия других;

Метапредметные результаты

- Сохраняет равновесие;
- Выполняет указания инструктора;
- Легко реагирует на сигналы;
- Проявляет интерес к новым упражнениям;

Предметные результаты

- Сохраняется длительное устойчивое равновесие;
- Следит за осанкой;
- Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

**Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми
планируемых результатов освоения программы**

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели	Октябрь - Май

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол - гимнастика» открытое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ГРУППЫ ДЕТЕЙ
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол - гимнастики» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет**

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Золотая осень» (осенний листопад)	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Жители леса»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Здравствуй зимушка-зима!»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Сказки матушки- зимы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
5.	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весенняя капель»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Красавица весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Природа вокруг нас»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.	«В гостях у сказки»	1	0	1	Открытое занятие
Итого:		32	8	24	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол - гимнастика» на 2025-2026 учебный год для детей 5-6 лет

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
5-6 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Золотая осень»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Жители леса»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Здравствуй зимушка-зима»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Сказки матушки-зимы»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весенняя капель»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Красавица весна»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Природа вокруг нас»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«В гостях у сказки»	Спортивный зал	Открытое занятие

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол - гимнастика» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет

Учебный план раскрывает последовательность тем предлагаемого курса и количество часов на каждую из них.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	«Золотая осень»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
2.	«Жители леса»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
3.	«Здравствуй зимушка-зима»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
4.	«Сказки матушки-зимы»	4	1	3	Педагогическое

					наблюдение
5.	«Зимние забавы»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
6.	«Весенняя капель»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
7.	«Красавица весна»	4	1	3	Педагогическое наблюдение
8.	«Природа вокруг нас»	3	1	2	Педагогическое наблюдение
9.	«В гостях у сказки»	1	0	1	Открытое занятие
Итого:		32	8	24	

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Фитбол - гимнастика» на 2025-2026 учебный год для детей 6-7 лет**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
6-7 лет	01.10.2025	31.05.2026	32	32	32	1 раз в неделю, по 20 минут

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10.	X		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Золотая осень»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11.	XI		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Жители леса»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12.	XII		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Здравствуй зима»	Музыкальный зал	Педагогическое наблюдение
13.	I		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Сказки матушки-зимы»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14.	II		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Зимние забавы»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15.	III		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Весенняя капель»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16.	IV		Вторая половина дня	Групповое занятие	4	«Красавица весна»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	3	«Природа вокруг нас»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18.	V		Вторая половина дня	Групповое занятие	1	«В гостях у сказки»	Спортивный зал	Открытое занятие

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт - Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«Фитбол - гимнастика»

Возраст учащихся: 5-6 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняют в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование навыка правильной осанки.
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Нормализация психоэмоционального состояния.

Развивающие:

- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитбол-мячей.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитболов.

Воспитательные:

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.
- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

Календарно-тематическое планирование группы детей 5-6 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводный инструктаж. «Золотая осень»	4
2			«Жители леса»	4
3			«Здравствуй, зимушка – зима!»	4
4			«Сказки матушки зимы»	4
5			«Зимние забавы»	4
6			«Весенняя капель»	4
7			«Красавица весна»	4
8			«Природа вокруг нас»	3
9			Итоговый контроль «В гостях у сказки»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1.	«Мы идем в осенний лес»	«Путешествие в лес» «Волшебный листопад» «Кого мы встретили в лесу» «Осеннее дерево»	4	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	«Колобок» (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров) «Веселый мяч» (передача фитбола друг другу, броски фитбола) «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Кто первый» (игры с фитболом)
2.	«Жители леса»	«Удивительные животные» «Кто где живёт?» «Где, чей детеныш?» «Сюрприз для лесных зверей»	4	Сформировать навык сохранять правильную осанку 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) «Разминка для боксера» (Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах) «Качели» (сидя на фитболе выполнять ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени) «Догони мяч»; «Вышибалы»; «Беги – замри» (подвижные игры)
3.	«Здравствуй, зимушка-зима»	«Зимняя прогулка» - игра путешествие «Снежный ком» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Формировать навык правильной посадки на фитболе	«Стульчик» (сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп) «Часы» (повороты головы вправо—влево; «Снегопад» (поочередное поднимание

					рук вперед-вверх — в сторону) «Незнайка» (поднимание и опускание плеч) «Катаем снежный ком» (скольжение руками по поверхности фитбола) «Обойди снежный ком» (по сигналу встать, обойтивокруг мяча, придерживая его рукой) «Догони мяч»; «Толкай ладонями»; «Толкай развернутой ступней»; «Кто быстрее» (игры с фитболом)
4.	«Сказки матушки-зимы»	«Зимняя сказка» - игра путешествие «Путешествие зверей» «Волшебство зимы» «Где мы это видели?»	4	Формировать умение сохранять правильную осанку тренировка равновесия и координации.	«Замерзли наши ножки» (поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитбол) «Веселые ножки» (поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок) «Греем руки в зимний день» (упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону) «Наклоны-часики» (наклоняться вперед, ноги врозь) «Достань носок» (наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук)
5.	«Зимние забавы»	«Зимняя игра» «Ах, как весело зимой!» «Заморожу» «Дружные зверята»	4	Тренировать умение держать равновесие и сохранять координацию движений.	«Перекаты» (сидя на мяче делать перекаты стопами с пятки на носок и наоборот) «Наклоны» (сидя на мяче ноги на полу наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны) «Ноги выше» (лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении, поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями) «Подкати» (лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.) «Горка»

					(лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки)
6.	«Весенняя капель»	«Путешествие капельки» «Озорное солнышко» «Кто в окошко заглянул?» «Радуга»	4	Формировать умение выполнять базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	«Солнечные лучики» (На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны) «Бег в рассыпную» (по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают) «Приседания» (На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.) «Покачивание» (Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.) «Шагаем по радуге» (лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола)
7.	«Красавица весна»	«Весенняя капель» «Веселые ребята» «Дождик» «Весенний ветер»	4	Продолжать формировать умение выполнять базовые положения при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	«Переходы» (переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.) «Подними фитбол» (и.п.: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем.) - «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; «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.)
8.	«Природа вокруг нас»	«Солнечный зайчик» «Распускаются листочки» «Весеннее дерево»	3	Формировать у ребенка умения выполнять упражнения на сохранение равновесия с	«Наклоны» (и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны)

				различными положениями на фитболе.	«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.) «Переход» (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) «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) «Махи ногами» (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;
9.	«В гостях у сказки»	Итоговый контроль	1	Развивать умение демонстрировать свои достижения; умение работать в команде	«Колобок – Веселый бок».

Планируемые результаты:

Личностные

- Умение уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе;
- Стремиться к ведущей роли в подвижных играх;
- Самостоятельно организывает игру;
- Может контролировать действия других;

Метапредметные результаты

- Сохраняет равновесие;
- Выполняет указания инструктора;
- Легко реагирует на сигналы;
- Проявляет интерес к новым упражнениям;

Предметные результаты

- Сохраняется длительное устойчивое равновесие;
- Следит за осанкой;
- Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол -гимнастика» открытое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытое занятие	По окончании обучения

Список литературы

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-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.: Терра-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.

Педагогическая диагностика

«Диагностика культуры здоровья дошкольников»* * Педагогическая диагностика как инструмент познания и понимания ребенка дошкольного возраста: Научно-методическое пособие: В 3 ч. Ч.2. Педагогическая диагностика социокультурного опыта ребенка дошкольного возраста. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2008. – 308 с. (страницы 32-72)

Критерии отслеживания результативности освоения программы детьми 3-5 лет.

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

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

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

подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы и прогимназиях.

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 116 комбинированного вида
Невского района Санкт – Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
(Протокол от 29.08.2025 г. № 1)

Утверждена
Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 116
Невского района Санкт – Петербурга
от 10.09.2025 № 173
Р.Р. Солоницына



Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол - гимнастика»

Возраст учащихся: 6-7 лет
Срок реализации программы– 1 год

Разработана:

Педагогом дополнительного образования:
Фроловой Ириной Андреевной

Санкт – Петербург
2025 год

Особенности организации образовательного процесса:

Для поддержания у детей интереса к занятию упражнения выполняются в разных вариантах, изменяя исходные положения и направления движений. Значительно повысить интерес может удачно найденная образность каждого движения: например, имитация поз и движений различных животных.

Освоение каждой темы Программы предполагает несколько этапов: подготовительный и основной.

Подготовительный этап предназначен для предварительной работы, направлен на оценку потенциальных возможностей детей (степень здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей поведения, темперамента и т.п.). Педагог начинает знакомить с комплексом упражнений (игры-путешествия). Для этого используются наглядные материалы (рисунки, фотографии, картинки и т.п.), уточняются требования к исполнению упражнений, прослушиваются записи аккомпанемента, оговариваются определенные важные моменты выполнения упражнений и организации занятий.

На основном этапе переходят к апробированию и разучиванию упражнений: используется последовательное изучение каждого такта упражнения в начале в медленном темпе и с остановками с целью уточнения каких-либо положений и достижения точности движений. Важной задачей этого этапа является создание «мышечного образа» движения у детей. Этому способствует идеальный показ упражнения, индивидуальный поход в обучении, создание положительной эмоциональной обстановки на занятии. Во время выполнения упражнений учитываются индивидуальные особенности физического развития детей, поэтому амплитуда исходного положения, темп выполнения будут носить индивидуальный характер.

Задачи:

Оздоровительные

- укрепить здоровья детей с помощью фитболов
- развить силу мышц поддерживающих правильную осанку
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- формировать правильную осанку, вырабатывать чувство равновесия, координации движений;

Воспитательные

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
- воспитание доброжелательности к окружающему миру через сюжетно-образную основу мероприятия
- воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

Образовательные

- развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- воспитание культуры здоровья, привитие принципов здорового образа жизни.

Календарно-тематическое планирование группы детей 6-7 лет

№ п/п	Дата планируемая	Дата фактическая	Раздел. Тема учебного занятия.	Всего часов
1			Вводный инструктаж. «Золотая осень»	4
2			«Жители леса»	4
3			«Здравствуй, зимушка – зима!»	4
4			«Сказки матушки зимы»	4
5			«Зимние забавы»	4
6			«Весенняя капель»	4
7			«Красавица весна»	4
8			«Природа вокруг нас»	3
9			Итоговый контроль «В гостях у мяча»	1

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ГРУППЫ ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

№ п/п	Наименование темы	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Теоретическая часть	Практическая часть
1	«Мы идем в осенний лес»	«Путешествие в лес» «Волшебный листопад» «Кого мы встретили в лесу» «Осеннее дерево»	4	Формировать умение выполнять комплекс ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	«Крылышки» (и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу) «Махи ногами» (и.п.: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали) «Колобок» (прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров) «Веселый мяч» (передача фитбола друг другу, броски фитбола) «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Кто первый» (игры с фитболом)
2	«Жители леса»	«Удивительные животные» «Кто где живёт?» «Где, чей детеныш?» «Сюрприз для лесных зверей»	4	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	«Махи» (и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно) «Махи прямой ногой вверх» (и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой) «Покачаемся» (самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень) Упражнения ранее разученные.

3	«Здравству , зимушка- зима»	«Зимняя прогулка» - игра путешествие «Снежный ком» «Зимние забавы» «Новогодний карнавал»	4	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	«Стульчик» (сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп) «Часы» (повороты головы вправо—влево; «Снегопад» (поочередное поднимание рук вперед-вверх — в сторону) «Незнайка» (поднимание и опускание плеч) «Катаем снежный ком» (скольжение руками по поверхности фитбола) «Обойди снежный ком» (по сигналу встать, обойтивокруг мяча, придерживая его рукой) «Догони мяч»; «Толкай ладонями»; «Толкай развернутой ступней»; «Кто быстрее» (игры с фитболом)
4	«Сказки матушки- зимы»	«Зимняя сказка» - игра путешествие «Путешествие зверей» «Волшебство зимы» «Где мы это видели?»	4	Формировать умение выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.	«Растяжка» (и.п: стоя в упоре на одном колоне боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания) «Каток» (и.п: стоя на одном колоне спиной к фитболу, другое колоне — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад) «Прокати» (и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди) «Поворот» (и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину) Подвижные игры (см.Приложение)
5	«Зимние забавы»	«Зимняя игра» «Ах, как весело зимой!» «Заморожу» «Дружные зверята»	4	Тренировать умение держат равновесие и сохранять координацию движений.	«Перекаты» (сидя на мяче делать перекаты стопами с пятки на носок и наоборот) «Наклоны» (сидя на мяче ноги на полу наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны)

					«Ноги выше» (лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении, поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями) «Подкати» (лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.) «Горка» (лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки)
6	«Весенняя капель»	«Путешествие капельки» «Озорное солнышко» «Кто в окошко заглянул?» «Радуга»	4	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	«Прокатись» (и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу) «Наклоны» (сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь) «Мостик»; «Морская звезда» (лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу) «Солнечные лучики» (На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны) «Бег в рассыпную» (по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают) «Приседания» (На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в и.п.) «Покачивание» (Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища.) «Шагаем по радуге» (лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола)
7	«Красавица весна»	«Весенняя капель» «Веселые ребята» «Дождик» «Весенний ветер»	4	Продолжать формировать умение выполнять упражнения в	«Наклоны» (и.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на

				расслаблении мышц на фитболе	фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться) «Переходы» (переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в и.п.) - «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; Подвижные игры. (см. Приложение)
8	«Природа вокруг нас»	«Солнечный зайчик» «Распускаются листочки» «Весеннее дерево»	3	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) «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; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой) «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.) -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры.(см. Приложение)
9	«В гостях у сказки»	Итоговый контроль	1	Развивать умение демонстрировать свои достижения; умение работать в команде	«В гостях у мяча».

Планируемые результаты:

Личностные

- У ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- У ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
- Ребенок проявляет инициативу и самостоятельность;

- Стремиться к ведущей роли в подвижных играх;
- Самостоятельно организывает игру;
- Может контролировать действия других
- Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

Метапредметные результаты

- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности
- Сохраняет равновесие;
- Выполняет указания инструктора;
- Легко реагирует на сигналы;
- Проявляет интерес к новым упражнениям;
- Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности;

Предметные результаты

- Обогащение двигательной активности;
- Знакомство с различными элементами выполнения упражнений;
- Сохраняется длительное устойчивое равновесие;
- Следит за осанкой;
- Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно;

Оценочные и методические материалы

Форма подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол - гимнастика» открытое занятие. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения детьми программы, а так же сплачивает детский коллектив.

Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе

Виды контроля	Формы проведения	Сроки
Входной	Наблюдение педагога.	В начале обучения
Текущий	Беседа. Наблюдение педагога.	В течение всего периода обучения
Итоговый	Открытое занятие	По окончании обучения

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы детей 6-7 лет.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы «Фитбол-гимнастика» для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы и прогимназиях.

Приложения.

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- на занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- необходимо постоянно контролируйте физическое усилие и, главное, наслаждаться занятием.
- избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии».
- необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- при работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.
- Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.
- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

- Держать мяч 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 надуть очень часто.

Игры с фитболами для детей старшего дошкольного возраста.

1. **«Пятнашки сидя»** - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.

2. **«Пятнашки в беге»** - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекатывая фитбол руками.

3. **«Пятнашки мячом»** - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.

4. **«Третий лишний»** - играющие, сидя на мячах, располагаются по кругу; на одном мяче сидит одновременно два игрока. По команде преподавателя один из играющих без мяча догоняет другого играющего без мяча за кругом. Убегающий занимает место у любого мяча, при этом третий игрок становится «лишним» и убегает от догоняющего.

5. **«Тоннель»** - игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.

6. **«Бой петухов»** - два играющих сидят на фитболах напротив друг друга. Цель игры – столкнуть соперника с мяча.

7. **«Большие вышибалы»** двое водящих, перекатывают мяч друг другу, пытаясь попасть по остальным учасникам.

Упражнения на фитболе.

1. **«Веточка»** Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре на каждую строфу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости.

2. **«Качели»** Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется в быстром темпе, с большой амплитудой движения энергично.

3. **«Лягушка»** Исходное положение – лежа на мяче на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первом куплете толчком перекаат мяча вперед с упором на руки, затем вернуться в исходное положение. Выполнить три раза и на четвертую строчку перейти в положение сидя ноги скрестно, мяч перед собой. Во втором куплете выполнить покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корректирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.

4. **«Собачка виляет хвостиком»** Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.

5. **«Кругосветное путешествие»** Подпрыгивая на мяче, шагать вокруг него, высоко поднимая колени в одну, затем в другую сторону.

6. **«Ножки танцуют»** Сидя на мяче: ногу вперед на пятку, в сторону, вперед, приставить.

7. Упражнение **«бокс»** руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять правую, левую руку вперед..

8. **«Клюем зернышки»**. Сидя на мяче, достать до пола руками, выпрямиться, руки в «крылышки».

9. «Юла». Сидя на мяче делать круговые движения тазом.

2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения дополнительной программы «Фитбол гимнастика»

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
Индивидуальные достижения детей в образовательной области	-Наблюдение	2 раза в год	1-2 недели в каждой группе	Октябрь Май

2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников

месяц	Темы	Формы работы
IX-X	Знакомство с родителями, пожелания и рекомендации по организации занятий»	Беседа Выступление на родительском собрании
XI-XII	«Введение в курс программы фитбол-гимнастика, цели и задачи»	Тематическая встреча
IV-V	«О пользе выполнения упражнений на фитболах для укрепления здоровья дошкольника»	Консультация

3. Организационный раздел рабочей программы.

3.1. Структура реализации образовательной деятельности

Совместная деятельность педагога с детьми	Самостоятельная деятельность детей	Виды деятельности, технологии	Индивидуальный маршрут развития ребенка
Занятия-досуги -1 раз в неделю. Открытые занятия для родителей и педагогов не менее двух раз в учебном году.	С помощью педагогических приемов ребенок самостоятельно находит свое место в зале для занятия и самостоятельно ориентируется в зале при проведении подвижных и ролевых .	- игровая деятельность - коммуникативная деятельность - восприятие художественной литературы - двигательная деятельность	Внимание к каждому ребенку, учет его интересов, своевременная коррекция программы в случае трудности ее выполнения; поощрение усилий ребенка, повышение самооценки и значимости личности ребенка, достижение качества выполнения программы каждым ребенком через его заинтересованность и трудолюбие.

3.2. Образовательная нагрузка воспитанников группы (занятия-досуги)

Группы	Продолжительность одного занятия-досуга	Количество образовательных ситуаций <u>в неделю</u>
Группы для детей дошкольного возраста 5-7 лет	До 30 минут	1 раз

3.3. Создание развивающей предметно - пространственной среды

Атрибуты для подвижных ролевых игр по тематике занятий: коврики, мячи, палочки, кубики, и т. д.

Тематическая литература, картинки, карточки, музыкальные диски (кассеты), атрибуты, отражающие сезонные изменения природы (листки, снежинки, птички, ягоды и т. д.)

3.4. Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.)

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-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.: Терра-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.

Музыкальное сопровождение к занятиям-досугам.

Для упражнений в партере:

- «Детская полька» Глинки, «Рондо», «Марш» Чайковского (ходьба)
- «Сулико» - грузинская народная песня, «Итальянская песенка» Чайковского (змея, ящерица, птица)
- «Неаполитанская песенка» Чайковского, «Вальс» Петрова (бабочка, лисичка, пчелка, елочка)
- «Бульба» - белорусская народная песня, «Полька» Чайковского (бег, лягушка)
- «Вальс» из детского альбома Чайковского, «Вальс» Майкопара (кошка, кораблик, орешек, лодка)
- «Старая французская песенка» Чайковского, «Жаворонок» Глинки (книжка, месяц, рыба)

Для разминок, подвижных игр (песни советских и российских композиторов для детей (и в исполнении детей) из мультфильмов и детских фильмов):

- «Песня Снеговика» - М. Минков и В. Коростылев
- «Как здорово служить снеговиком» - В. Шаинский и М. Пляцковский

- «У дедушки Мороза горячая пора» - А. Журбин и П. Синявский
- «Российский Дед Мороз» - В. Варламов и Р. Панина
- «Зима» (у леса на опушке) - Э. Ханок и С. Острова
- «Топ по паркету» - детский хор
- «Стеклышко цветное»
- «Спляшем, Пегги, спляшем» - шотландская народная песня
- «Палка, палка, огуречик» - И. Ефимов и Э. Успенский
- «Рыба-пила» - Г. Гладков и Ю. Энтин
- «Дорога — не тропинка» - А. Усачев и А. Пинегин
- «Звездочет» - А. Варламов и Р. Панина
- «Принцесса» - С. Савенков и Т. Тарасова
- «10 лунатиков» - А. Усачев и А. Романов
- Музыка Поля Мариа
- «Улитка» - С. Бальцер и А. Кушнер
- «Добрый жук» - А. Спадавеккиа и Е. Шварц
- «Песенка Элли и Тотошки» - И. Ефремов и И. Токмакова
- «Песня разбойников» - Г. Гладков и Ю. Энтин
- «Где водятся волшебники» - М. Минков и Ю. Энтин

Для восстановления дыхания (классическая или современная):

- Любая спокойная расслабляющая музыка без слов
- Колыбельные.

Педагогическая диагностика

«Диагностика культуры здоровья дошкольников»* * Педагогическая диагностика как инструмент познания и понимания ребенка дошкольного возраста: Научно-методическое пособие: В 3 ч. Ч.2. Педагогическая диагностика социокультурного опыта ребенка дошкольного возраста. – СПб.: Изд-во РГПУ им.А.И.Герцена, 2008. – 308 с. (страницы 32-72)