Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 625
с углубленным изучением математики Невского района Санкт-Петербурга
имени Героя Российской Федерации В.Е. Дудкина

ПРИНЯТО
Педагогический совет
ГБОУ СОШ №625
Протокол № 1от 31.08.2023 года

СОГЛАСОВАНО
Методическим объединением
ГБОУ СОШ № 625
Протокол №1 от 24.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №625
_____ Хмелевцева Л.Л.
Приказ № 444от 31.08.2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по фитбол-гимнастике
«Волшебные мячи»

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Назарова Светлана Анатольевна
Педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург
2023

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ); Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МО и Н РФ от 17.10.2013 №1155); - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 г. №1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; - Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017г. N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»; - На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28
Направленность	Дополнительная общеразвивающая программа по фитбол-гимнастике «Волшебные мячи» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни и является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений.
Актуальность	В последние годы все больше внимания уделяется физическому развитию детей, возможности проявления двигательных способностей, актуализации двигательного потенциала каждого ребенка в различных игровых ситуациях, способствующих повышению уровня физического развития и улучшению компенсаторных функций. Фитбол-гимнастика — это современное направление физкультурно-оздоровительной работы с использованием мячей большого размера, обеспечивающее решение общеразвивающих и профилактических задач.

Новизна	Новизной и отличительной особенностью данной Программы является: использование современного оборудования (фитбол - мяча), как средство оздоровления и развития физических качеств детей; мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться на занятиях как предмет, снаряд или опора; все обучение строится на основе интеграции физкультурных, оздоровительных и речевых задач. Программа имеет гибкий характер, что позволяет в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся, рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить ее выполнение.
Адресат	Дети дошкольного возраста 4-5 лет. Дети дошкольного возраста 5-6 лет. Наполняемость группы – от 5 до 8 человек. Знания, умения, навыки воспитанники демонстрируют своим сверстникам, участвуя в праздниках-соревнованиях. Педагогическая целесообразность Программы объясняется развитием физических качеств и формированием интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.
Объем и сроки реализации программы	Дети дошкольного возраста (4-5 лет) - 12 часов, 1 год. Дети дошкольного возраста (5-6 лет) - 15 часов, 1 год.
Цель программы	Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, путём использования эффективности методик комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.
Задачи программы	• Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. • Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. • Совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов. • Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: ловкость, выносливость, быстроту, гибкость. • Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и игах.

Условия реализации программы	Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста. *Условия набора и формирования групп* - по желанию обучающихся и родителей (законных представителей). *Условия формирования групп:* одновозрастные. *Формы проведения занятий:* совместная двигательная деятельность. *Формы организации деятельности обучающихся на занятии:* • фронтальная: работа педагога со всеми обучающимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.); • групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь). *Материально-техническое обеспечение процесса обучения:* - мячи для занятий фитбол-гимнастикой (диаметр ≈ 45 см.; - гимнастические коврики; - дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые массажные мячи, гимнастические палки, массажные коврики; - аудио- и видеоаппаратура; - аудиозаписи; - научно-методическая литература; - документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
Планируемые результаты освоения программы	*4-5 лет:* - самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора; - способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию; - сохраняет длительное устойчивое равновесие, следит за осанкой при выполнении упражнений; - способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы; - обладает необходимой координацией движений. *5-6 лет:* -способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку; -способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами; -умеет оценивать свои движения и ошибки других; -способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику; -способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе.

2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программой предусмотрен учебный план, в котором отражены названия тем, количество теоретических и практических часов, а также учтены формы контроля.

Дети дошкольного возраста (4-5 лет):

Номер п/п	Название раздела, темы	Количество минут, часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводно-ознакомительная встреча «Волшебный мяч». Диагностика	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение за детьми во время вводного занятия
2	«Путешествие в осенний лес»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение. Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
3	«Двигайся больше – проживёшь дольше!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
4	«Забавные игры»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
5	«Жуки-непоседы»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
6	«Дождик, дождик, кап-кап-кап»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
7	«Осенние цветы»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
8	«И шуршат листочки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
9	«Белка-хлопотунья»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
10	«Любимые упражнения»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
11	«Скок-поскок»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
12	«Мишка-лежебока»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
13	«Мы рады зиме»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
14	«Ёлочка-краса»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
15	«Снеговичок-круглый бочок»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
16	«Снежок-мой дружок»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
17	«Зимушка-зима»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
18	«Я хочу быть сильным, ловким и умелым!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
19	«Путешествие в страну Волшебных мячей»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Открытое занятие для родителей
20	«Раз, два, три, четыре, пять-мы на мячиках опять!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
21	«Я хочу быть сильным, ловким и умелым»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
22	«Весна-весняночка»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
23	«Мы здоровячки»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
24	«Непослушные мячи»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
25	«Мы бодрячки-здоровячки умеем отдыхать»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
26	«Гонка мячей»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение

27	«Ура весне!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
28	«Космическое путешествие на Луну»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
29	«Будьте здоровы» закрепление	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
30	«Пришла весна – разбудим мишку ото сна»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
31	«Забавные игры»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
32	«Разноцветный мячик по дорожке скачет»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Наблюдение
33	«Каким я стал!»	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Диагностика (наблюдение)
34	«Фитбол – мой помощник и друг!» Итоговое занятие.	20 мин.	5 мин.	15 мин.	Открытое занятие для родителей
	ИТОГО:	11 часов	3 часа	8 часов	

Дети дошкольного возраста (5-6 лет):

Номер п/п	**Название раздела, темы**	**Количество минут, часов**			
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Формы контроля**
1	Вводно-ознакомительная встреча «Волшебный мяч». Диагностика	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение за детьми во время вводного занятия.
2	«Путешествие в осенний лес»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение. Беседа, дидактическая игра, самостоятельная работа.
3	«Мой веселый звонкий мяч»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
4	«Есть у осени друзья»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
5	«Хочу быть сильным и здоровым»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
6	«Жуки-непоседы»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
7	«Дождик, дождик, кап-кап-кап»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
8	«Осенние сюрпризы»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
9	«Хочу быть сильным и здоровым».	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
10	«Скок-поскок»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
11	«Мишка-лежебока»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
12	«Тренируемся в стране Волшебных мячей»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
13	«Здравствуй, зимушка-зима!»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение

14	«Ёлочка-краса»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
15	«Снеговичок-круглый бочок»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
16	«Станем гибкими на фитболах»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
17	«Весёлые мячи»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
18	«Поможем своей осанке»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
19	«Путешествие в страну Волшебных мячей»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Открытое занятие для родителей
20	«Азбука осанки»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
21	«Два мяча»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
22	«Мой любимый тренажёр - фитбол»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
23	«Мы бодрячки-здоровячки»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
24	«Вместе весело играть»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
25	«Путешествие в город равновесия»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
26	«Весна пришла»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
27	«Непослушные мячи»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
28	«Космическое путешествие на Луну»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
29	«Азбука равновесия»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
30	«Будьте здоровы»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
31	«Веселые затейники»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
32	«Самый-самый»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
33	«Каким я стал!»	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Наблюдение
34	«Фитбол – мой помощник и друг!» Итоговое занятие.	25 мин.	5 мин.	20 мин.	Открытое занятие для родителей
	ИТОГО:	14 часов	3 часа	11 часов	

2.2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фитбол-гимнастике «Волшебные мячи».

Объем и сроки освоения Программы определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей обучающихся и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Возраст	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
4-5 лет	1 год	03.10.2023	14.05.2023	32	32	12 часов	1 раз в неделю
5-6 лет	1 год	03.10.2023	14.05.2023	32	32	15 часов	1 раз в неделю

2.3 Требования к уровню освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по фитбол-гимнастике «Волшебные мячи».

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максималь-ный объем программы в год		
Общекультурный	1 год	до 144 ч.	- формирование и развитие творческих способностей детей; - формирование общей культуры учащихся; - удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; -формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; -укрепление здоровья и организация свободного времени.	-освоение прогнозируемых результатов программы; -презентация результатов на уровне учреждения.

2.4 Оценочные материалы (педагогическая диагностика) достижения детьми планируемых результатов.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится в рамках педагогической диагностики.

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 процессе обучения по программе.	Наблюдение - анализ процесса и продуктов детской деятельности.	2 раза в год	2 недели	Октябрь Май

Оценивание качества образовательной деятельности:

- поддерживает ценности развития и позитивной социализации ребенка дошкольного возраста;
- учитывает факт разнообразия путей развития ребенка;
- ориентирует систему дошкольного образования на поддержку вариативности используемых образовательных программ и организационных форм дошкольного образования;
- обеспечивает выбор методов и инструментов оценивания качества образовательной деятельности для семьи, образовательной организации и для педагогов в соответствии с разнообразием вариантов развития ребенка в дошкольном детстве, разнообразием вариантов образовательной среды.

Оценка результатов освоения программы необходима для:

- выявления начального уровня развития способностей ребенка, состояния его эмоциональной сферы;
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия;
- прослеживания динамики развития;
- проектирования и индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

Формы подведения итогов реализации программы: проведение открытых занятий.

Диагностика развития физических качеств детей.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения: 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 4-5 лет.

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 5-6 лет.

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек. В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа. А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

2.5 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся.

Месяц	Темы	Формы работы	Дополнительная информация
X	Отчет о проделанной работе за учебный год.	Общее родительское собрание. Индивидуальные консультации.	Наглядная информация: «Что такое фитбол- гимнастика».
XI	Рекомендации для подбора индивидуального комплекса упражнений.	Индивидуальные консультации.	Индивидуальные беседы на тему «Фитбол в домашних условиях».
XII	«Путешествие в страну Волшебных мячей».	Открытое занятие.	Открытое занятие.
I-III	«Фитбол. Как заниматься дома?»	Индивидуальные консультации.	Стендовая информация «Фитбол – мой помощник и друг».
IV	Отчет о проделанной работе за учебный год.	Общее родительское собрание. Индивидуальные консультации.	Фотовыставка «Каким я стал!»
V	«Фитбол – мой помощник и друг!».	Открытое занятие.	Открытое занятие.

3.1 Максимально допустимая образовательная нагрузка (формы СОД, занятия)

На основании СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28

Возраст обучающихся	Продолжительность одного занятия (формы СОД)	Количество образовательных форм (занятий, СОД)	Перерывы между формами СОД

		в неделю	**(занятиями)**
4-5 лет	20 минут	1	не менее 10 минут
5-6 лет	25 минут	1	не менее 10 минут

3.2 Методические материалы

Реализуемые образовательные технологии

Для успешной реализации программы по фитбол-гимнастике «Волшебные мячи» используются различные педагогические технологии:

- игровые, т.к. ведущей деятельностью для детей дошкольного возраста является игровая;
- информационно-коммуникационные – обеспечивают наглядность, доступность, устойчивый интерес к познанию нового, представляют новые возможности добычи информации;
- технологии деятельностного метода, развития критического и творческого мышления, которые обеспечивают самостоятельный поиск новых знаний на основе имеющихся знаний и опыта ребёнка. Ориентация на самостоятельную деятельность ребёнка органично сочетается с групповыми методами работы;
- здоровьесберегающие - становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и жизни человека, накопление знаний о здоровье и развитие умения оберегать, поддерживать и сохранять его, обретение валеологической компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения;
- личностно-ориентированные технологии, которые ставят в центр всей системы дошкольного образования личность ребенка, обеспечение комфортных условий в дошкольном учреждении, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации имеющихся природных потенциалов.

Для реализации Программы используются методические материалы и средства обучения и воспитания.

Методические материалы и средства обучения и воспитания	
Учебно-наглядные пособия	- мячи для занятий фитбол-гимнастикой (диаметр ≈ 45 см.; - гимнастические коврики;

	- дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, ленточки, малые массажные мячи, гимнастические палки, массажные коврики; - аудио- и видеоаппаратура; - аудиозаписи; - научно-методическая литература; - документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование).
Список литературы	1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебнометод. 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. 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. . 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. Колмыкова Подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012. 10. Никишина Мастер-класс для руководителей и педагогов ДОУ. Здоровьесберегающая педагогическая система: модели, подходы, технологии. Методическое пособие с электронным приложением. М., Планета, 2012. . Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010. 12. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007. 13. Степаненкова Методика проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.

	14. Степаненкова Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009. 15. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика для дошкольников «Танцы на мячах». Парциальная программа. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016. 16. Власенко Э.Н. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018.

3.3 Приложения

3.3.1 Приложение 1

Примерный план-конспект для детей 4-5 лет «Ты катись, весёлый мяч».

Задачи:

1. Увеличивать амплитуду движений в суставах и позвоночнике.
2. Совершенствовать технику прыжковых и динамических упражнений с фитболами, воспитывать гибкость.
3. Формировать мотивацию к занятиям фитбол-гимнастикой.

Оборудование: фитболы – по количеству детей, 4 стойки, гимнастическая скамейка, 4 обруча малого и среднего диаметра, мостик-бум (высота 10-15 см., длина 3-4 м.).

Содержание	Организационно-методические указания / Дозировка
Вводная часть (4 мин.)	
1. Построение в шеренгу.	Фитболы расположены на площадке в свободном порядке (30с.).
2. Ходьба в колонне по одному в чередовании с ходьбой в разных направлениях между фитболами с последующим перестроением в колонну по одному в движении.	Варианты ходьбы в разных направлениях между фитболами с каждым повторением нужно изменять. Стараться не сдвигать фитболы с места (2мин.).
3. Бег в колонне по одному между фитболами с изменением темпа и направления движения.	1 мин.
4. Динамические дыхательные упражнения – «насос»: и.п. – стоя, кисть в кулаке; 1-2 – согнуть руки в стороны, вдох носом; 3-6 – и.п., выдох ртом.	Постепенно увеличивать глубину вдоха и продолжительность выдоха (3-4 раза).
Основная часть (18 мин.)	
1. Комплекс фитбол-аэробики под песенку «Антошка» (см. приложение 2).	3 мин.
2. Полоса препятствий с фитболом:	3 мин.

- прыжки «змейкой» между стойками, сидя на мяче;	
- ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием мяча по скамейке вперёд;	Слегка наклониться вперёд.
- прыжки из обруча в обруч с мячом в руках;	Отталкиваться двумя ногами.
- ходьба по мостику-буму, удерживая фитбол руками на голове.	Не спешить, смотреть вперёд.
3. Динамические упражнения с фитболами: «Корзинка», «Экскаватор», «Мостик», «Машина» (см. приложение 3).	Соблюдать безопасное расстояние (4 мин.).
4. Самостоятельные упражнения с фитболами.	Под фоновую музыку (2 мин.).
5. Подвижная игра с фитболами «Мы весёлые ребята» (см. приложение 4).	Пойманные игроки не выбывают из игры (4 раза).
Заключительная часть (3 мин.)	
1. Подвижная игра малой интенсивности с фитболом «Стоп, хоп, повернись» (см. приложение 5). 2. Построение в шеренгу, подведение итогов.	4-5 раз.

3.3.2 Приложение 2

Комплексы для детей 4-5 лет.

Комплекс фитбол-аэробики
(*под песенку «Антошка» (муз. В. Шаинского, сл. Ю. Энтина*).

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания	Дозировка
1.	И.п. – узкая стойка лицом к мячу, руки за головой. 1 – правую руку вверх, подняться на носки; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой рукой.	Поднимаясь на носки, тянуться выше.	5-6 раз
2.	И.п. -то же, руки на поясе. 1 – левую ногу назад на носок, правую согнуть в колене, руки вперёд, ладони кверху;	Смотреть вперёд.	5-6 раз

	2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.		
3.	И.п. – сед на мяче, согнув ноги, руки на поясе. 1 – повернуть туловище направо, правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону. Посмотреть на руку.	Пружинить тазом о мяч.	4-5 раз
4.	И.п. – сед на мяче согнув ноги, руки в стороны. 1 – наклониться вправо, правой рукой коснуться пола; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.	Удерживать равновесие, стопы от пола не отрывать.	6-8 раз
5.	И.п. – сед на мяче, согнув ноги врозь, руки за головой. 1 – наклониться вперёд с поворотом туловища налево, коснуться правым локтем левого колена; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.	Удерживать равновесие.	6-8 раз
6.	И.п. – сед на мяче, согнув ноги. 1 – правую на пятку вперёд-вправо, руки за голову; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги. Ногу полностью разогнуть.	Пружинить тазом о мяч.	8-10 раз
7.	И.п. – стойка ноги врозь в наклоне, руки на мяче, мяч на полу. Вращать мяч, раскручивая его то вправо, то влево.	Вращать одновременно двумя руками.	4-5 раз
8.	Подскоки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой.	Менять направление.	2 серии по 8 раз

3.3.3. Приложение 3

Динамические упражнения с фитболами.

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания	Дозировка
1	**«Корзинка»** И.п. – упор лёжа на предплечьях, согнув ноги, удерживая мяч голенями и бёдрами. Прогнуться, удерживать мяч ногами и головой.	Руки полностью разогнуть, зафиксировать положение.	2-3 раза
2.	**«Экскаватор»** И.п. - лёжа на спине, удерживая мяч стопами и голенями, руки впереди. Поднимая мяч ногами, передавать его из ног в руки и обратно.	Медленно, плавно, стараться не уронить мяч.	3-4 раза
3.	**«Мостик»** И.п. – лёжа на мяче на спине, согнув ноги, руки вверху. Прогнуться, коснуться ладонями пола, зафиксировать положение.	Стопы с места не сдвигать, сойти с мяча разворотом корпуса вправо (влево) в упор на колени или в упор стоя.	2-3 раза
4.	**«Машина»** И.п. – сед на мяче, лицом к гимнастической лестнице, ноги на нижней рейке, хват руками за рейку. Покачиваться на мяче вверх-вниз, вправо-влево.	Мяч лежит на расстоянии 10-15 см. от стенки. Хват руками за рейку на уровне груди.	8-10 аз

3.3.4 Приложение 4

Подвижная игра высокой интенсивности с фитболами «Мы весёлые ребята».

Содержание	Организационно-методические указания	Дозировка
Игроки сидят на мячах в шеренге на одной стороне площадки, водящий-ловишка сидит на мяче в центре зала лицом к игрокам. Дети хором произносят: Мы – весёлые ребята, Любим бегать и скакать, Ну, попробуй нас догнать! Раз, два, три – беги! С последними словами игроки прыгают на мячах на другую сторону площадки, а ловишка их догоняет и пятнает.	Пятнать аккуратно, касаясь рукой туловища или мяча. Пойманные игроки не выбывают из игры.	4 раза

3.3.5 Приложение 5

Подвижная игра малой интенсивности с фитболом «Стоп, хоп, повернись».

Содержание	Организационно-методические указания	Дозировка
Игроки шагают в колонне по одному, прокатывая мяч перед собой по полу. По команде «Стоп!» останавливаются и не двигаются, по команде «Хоп!» останавливаются и поднимают мяч вверх, по команде «Повернись!» поворачиваются кругом и шагаю в обратном направлении.	Отмечаются самые внимательные игроки.	4-5 раз