

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Калининграда детский сад № 132

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2020г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ д/с №132
Сенникова Д.Н.
« 31 » 08 2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

физкультурно-спортивной направленности

«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:
Разгуляева О.Ю.

г. Калининград, 2020

1. Пояснительная записка

Актуальность

Актуальность данной программы состоит в том, что за последние годы состояние здоровья детей в России прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Согласно исследованиям специалистов, 60% болезней взрослых «заложены» в детстве. Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более 4-х раз (данные Т.Я. Чертюк, З.С. Макаровой, М.Н. Беловой, Б.Н. Капустян и др.), причем ослабление здоровья подрастающего поколения может в геометрической прогрессии угрожать здоровью последующих поколений, т.к. у больных родителей будут постоянно рождаться больные дети. Рождение здорового ребенка в настоящее время стало редкостью, растет число недоношенных детей, детей с врожденными аномалиями, с речевыми расстройствами .

Современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

Требования современной педагогики побуждают учителя физкультуры к поиску новых подходов к организации физкультурно-оздоровительной работы на уроке. Необходимо найти такие программы, с использованием приемов и методов обучения, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, интеллектуальных и физических проблем. Именно этим критериям отвечает методика работы с фитболами, большими оздоровительными мячами.

В детской практике фитболы используются за рубежом уже около

пятидесяти лет, в нашей стране немногим более восьми. Впервые методика фитбол-гимнастики была представлена в 2002 году кандидатом педагогических наук, доцентом Т.С. Овчинниковой, и кандидатом медицинских наук, доцентом А.А. Потапчук в программе *«Двигательный игротренинг для школьников»*. В этой программе авторы описали физиологическое воздействие фитболов на организм ребенка и методику проведения занятий, высокая эффективность которых была продемонстрирована в работе со школьниками.

Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева, О.В. Сливина, Т.А. Чуманова в практическом пособии *«Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей школьного возраста»* разработали свою методику и комплексы упражнений по фитбол-гимнастике, которые могут быть использованы в образовательных учреждениях.

В своей работе я стремлюсь максимально помочь каждому ребенку, осуществляя комплексную работу по укреплению и сохранению здоровья детей. Уникальное сочетание физических упражнений с музыкой, сказкой, проговариванием стихов в фитбол-гимнастике развивает ритмическое чувство, координацию, речь, равновесие, осанку, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Новизна и отличительная особенность данной программы

Существующая для дошкольного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей дошкольного возраста и предотвратит такие заболевания опорно-двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

Цель программы: коррекция нарушений осанки, развитие дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж)

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей.

Задачи.

Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Обучающие:

Познакомить с фитбол- мячом;

Укреплять здоровье детей с помощью фитболов;

Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;

Научить координировать движения и удерживать равновесие;

Обучение основным двигательным действиям;

Формирование основных физических качеств создать условия для укрепления физического здоровья детей, улучшения их двигательного статуса;

Воспитательные:

воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;

формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;

развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;

способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

содействовать формированию коммуникативных качеств у детей;

побуждать к овладению и совершенствованию основных физических качеств;

Воспитывать потребность к здоровому образу жизни;

Работа с коммуникативной и эмоционально-волевой сферой;

воспитывать интерес к физической культуре и спорту;

формировать морально-этические качества личности через двигательную деятельность

Развивающие:

Создавать условия для развития мелкой моторики и речи;

развитие двигательных качеств;

развивать воображение, находчивость и познавательную активность у детей;

развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности у детей;

содействовать развитию чувства ритма, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки

Развитие и совершенствование координации движений и равновесия

Адаптация организма к физической нагрузке;

Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития.

Содержание программы предусматривает: - 1 год обучения;

-ориентирована на детей 4-5 лет:

- занятия проходят 2 раза в неделю по 2 (академических) часа (76 часов); - продолжительность 1 занятия - 20 минут.

- количество детей в группе до 20 человек.

Для достижения поставленных целей и задач предусматривается отбор **основных форм и методов обучения**. В связи с этим, особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- музыкально-подвижные и подвижные игры;
- специальные упражнения и творческие задания;
- игры – эстафеты;
- выступления для родителей.

методы обучения:

- словесные
- наглядные
- практические

Формы подведения итогов реализации программы: итоговые занятия, дни открытых дверей для родителей, открытые занятия, индивидуальный показ, соревнования, эстафеты. Хорошими показателями эффективной реализации программы является достойный уровень развития ребенка, положительное отношение к окружающему миру, стремление к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты:

Программа предполагает обязательный минимум по темам: «Здоровый образ жизни», «Осанка», «Комплекс ОУР».

К концу обучения дети могут знать:

- индивидуальные, специальные упражнения для восстановления нормальных функции опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы.
- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;

- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

К концу обучения дети могут уметь:

- повышенный уровень физического развития;
- овладение специальных упражнений на восстановление нормальных функций опорно-двигательного аппарата. Улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. Укрепление мышечного корсета;
- овладение и совершенствование техники выполнения упражнений для опорно-двигательного аппарата;
- выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений;
- достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки.

2. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	«Удивительный мяч»	8	3	5	Показательные выступления внутри группы
2	«Веселый мяч»	16	2	14	Соревнование внутри группы
3	«Волшебный мяч»	22	6	16	Эстафета внутри группы
4	«Растяжка и гибкость»	16	4	12	Показательные выступления внутри группы
5	Подвижные командные игры с использованием фитболов»	14	4	10	Веселые старты
Всего		76	19	57	

Календарный учебный график

Месяц/ число	Тема занятия	Кол – во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения/ Форма контроля
Раздел «Удивительный мяч»					
Сентябрь	Вводное занятие, техника безопасности	1	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
	Правильная посадка и осанка на фитболе при выполнении упражнений	3			
	Базовые положения на фитбол мяче при выполнении упражнений на различные группы мышц	4			
Раздел «Веселый мяч»					
Октябрь	Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Соревнование внутри группы
Ноябрь	Упражнения на сохранение координации	4			
	Упражнения на сохранение равновесия	4			
Раздел «Волшебный мяч»					
Декабрь	Упражнения на фитболе для спины	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Эстафета внутри группы
Январь	Упражнения на фитболе на пресс	6			
Февраль	Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8			
Раздел «Растяжка и гибкость»					

Март	Упражнения на растяжку	8	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Показательные выступления внутри группы
Апрель	Упражнения на гибкость	8			
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»					
Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	6	Согласно утвержденного расписания	аудиторные	Открытое занятие
Июнь	Подвижные командные игры с использованием фитболов	7			
	Заключительное занятие	1			
Итого		76			

Содержание программы

Тема занятия	Кол – во часов	Содержание занятия	Необходимые материалы
Раздел «Удивительный мяч»			
Вводное занятие.	1	Знакомство с группой детей. Инструктаж по технике безопасности выполнения упражнений на фитболе. Ознакомить с приемами самостраховки. Правила поведения на занятии	Программа, инструктаж
Правильная посадка и осанка на фитболе, при выполнении упражнений	3	Дать представление о форме и физических свойствах фитбола. Разучить правильную посадку на фитболе. Формировать и закреплять навык правильной осанки.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Базовые положения на фитбол мяче при выполнении	4	Базовые положения на фитболе: положение сидя, шаги на	Фитболы по количеству детей,

упражнений на различные группы мышц		полу в положении сидя на фитболе, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче лежа на спине, колени сжимают фитбол.	гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Веселый мяч»			
Катание, бросание, ловля мяча. Прыжки с мячами вперед	8	Учим основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Учить прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках. Учимся работать в парах, укреплять мышцы спины, живота. «перебрасывание мяча», учимся крутить обруч. Самомассаж-работа с мячами.	Кегли (набор) Кольцеброс (набор) Мячи – массажеры Ракетки с мячом или воланом 95 см. Мяч малый 150 см. Мяч средний Мяч утяжелитель 350 гр. Обруч большой 100 см. Фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на сохранение координации	4	Тренировать равновесие и координацию. Упражнение «Не под окном, а около» Обучение прокатыванию мяча двумя руками вперед и назад впереди себя. Упражнение «Часы», «Стоп, хоп, раз», «Держи – не урони», «Покачайся»-развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу. Продолжать учить	Мини-батут Скакалка 120-150 см. короткая Мостик гимнастический Обручи детский Детский игровой комплекс «Кузнечик» Стойка для прыжков в высоту (дерево)

		доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей. Игра «Ловишка, бери ленту».	фитболы, ленты по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на сохранение равновесия	4	Тренировать способность удерживать равновесие. Упражнения: «Маятник», «Бабочка», «Гусеница»	
Раздел «Волшебный мяч»			
Упражнения на фитболе для спины	8	Упражнения фитболе: уголок, прыжки, «Ножницы», «Качаемся», Формируем здоровую осанку, укреплять мышечный корсет. Упражнения: «Веселые путешественники», «Ножницы», «Придумай движение», «Охотники и утки», «Ловишка, бери ленту», «Веселые котята».	фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на фитболе на пресс	8	Упражнения сгибание колен на фитболе, поднятие колен. Упражнение «шаг в небо», наклоны в сторону.	фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на фитболе для верхней и нижней частей туловища	8	Совершенствовать основные движения с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног, «Пчелки в ульях». Продолжать учить работать в парах, укреплять мышцы спины, живота.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель

		«Перебрасывание мяча»	
Раздел «Растяжка и гибкость»			
Упражнения на растяжку	8	Упражнение «Кобра», «Кенгуру», «Кошечка», «Корзинка». Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Упражнения на гибкость	8	Изображение мячом движений различных сказочных персонажей, животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни) Выполнять комплекс ОРУ в едином для всех темпе.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Раздел «Подвижные командные игры с использованием фитболов»			
Совершенствование техники выполнения упражнений в разных исходных положениях	6	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных исходных положениях. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, флэшкарта, USB-проигрыватель
Подвижные командные игры с использованием фитболов	7	Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической	Фитболы по количеству детей, гимнастические маты фитболы, ленты

		<p>культурой. Совершенствование упражнений с мячом в парах, укреплять мышцы спины, живота. Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Пираты», «Пингвины на льдине», «Лохматый пес», «Лишний», «Рыболов», «Ловишки».</p>	<p>по количеству детей, флэшкарта, USB-проигрыватель</p>
<p>Заключительное занятие</p>	<p>1</p>	<p>Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики. Комплекс ОРУ в едином для всех темпе, подвижные игры.</p>	<p>Открытое занятие</p>

3. Организационно-педагогические условия

материально-технические:

помещение, мяч малый, мяч средний, мячи-фитболы, лента короткая с кольцом, лента на палке, разноцветные платочки, палки деревянные гимнастические, палка пластмассовая короткая (эстафетная), обручи, мешочки с песком, набивные мячи, султанчики, кольцо (деревянные, пластмассовые), коврик массажный со следочками, коврик массажный, ходули на верёвках, игровая дорожка, бум с изменением направления высоты, мячи-прыгуны, мини-батут, скакалка короткая, мостик гимнастический, обручи детский, детский игровой комплекс «Кузнечик», стойка для прыжков в высоту (дерево), кегли (набор), кольцеброс (набор), мячи – массажеры, ракетки с мячом или воланом, мячи: малый, средний, утяжелитель, сборный-разборный мягкий модульный комплекс, «Забава-1,2,4», спортивная скамейка, стенка гимнастическая шведская, доска приставная гладкая, доска приставная ребристая, гимнастические маты, USB-носитель, телевизор.

учебно-методические:

1. Д.А.Коляда, Т.Н.Коровина, Комплексная программа по сохранению и укреплению здоровья, Волгоград, изд. «Учитель» 2012 г.
2. Е.В.Сулим ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет, М.: ТЦ Сфера 2014 г.
3. Л.И.Мосягина, Целостная система физкультурно-оздоровительной работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста, С-П, Детство- пресс, 2013 г.
1. Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина, Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС», С-П, Детство- пресс, 2014 г.

Карта усвоения программы обучения

№	Ф.И.О.	Раздел 1	Раздел 2	Раздел 3	Раздел 4	Раздел 5