



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 57  
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 57  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 5 от 30 августа 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ГБДОУ детским садом №57  
комбинированного вида Кировского  
района Санкт-Петербурга  
Приказ № 124 от 30 августа 2024 года  
А.А. Буркова \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
с элементами дистанционного обучения  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровые спинки. Фитбол для дошколят»

Возраст обучающихся:

4-5 лет

Срок реализации программы:

2024-2025 учебный год

**Разработчик:**

инструктор по физической культуре  
ГДБОУ Детского сада № 57  
Кировского района Санкт-Петербург  
**Грибанова Светлана Юрьевна**

Санкт-Петербург  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Направленность программы.....	4
Актуальность и отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	5
Объем и срок освоения.....	5
Возрастные психофизические особенности развития.....	5
Цель и задачи программы.....	6
Планируемые результаты освоения.....	7
Организационно-педагогические условия реализации.....	7
Форма обучения.....	7
Особенности реализации.....	7
Условия набора и формирования групп.....	7
Формы организации и проведения занятий.....	8
Материально-техническое обеспечение.....	8
Кадровое обеспечение.....	8
Учебный план.....	8
Календарный график.....	9
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	10

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые спинки. Фитбол для дошколят» для детей 4-5 лет разработана на основе программы «Танцы на мячах», разработанной на кафедре гимнастики РГПУ им. А.И. Герцена Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой (2006 г). Программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности на уровне дошкольного образования. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровые спинки. Фитбол для дошколят» для детей 4-5 лет (далее Программа) предназначена для использования в дошкольных образовательных учреждениях в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста и рассчитана на 8 месяцев обучения.

Нормативно-правовые основы разработки Программы:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст.2, ст. 2, ст.75)</li></ul>
Порядок проектирования	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273 (ст.12, ст.47, ст.75)</li></ul>
Условия реализации	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст.13; п.1, 5, 6 ст.14; ст. 15; ст.16; ст.33; ст.34; ст.75)</li><li>• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2)</li><li>• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</li><li>• Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</li></ul>
Содержание программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст. 75)</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»</li><li>• Конвенция развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р</li></ul>
Организация образовательного процесса	<ul style="list-style-type: none"><li>• Федеральный закон № 273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)</li><li>• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»</li><li>• Постановление Главного государственного санитарного врача</li></ul>

	<p>Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2)</li> </ul> <p>Стандарт безопасной деятельности образовательной организации, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).</p>
--	---

## Направленность программы

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

## Актуальность и отличительные особенности

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

Одной из важных оздоровительных задач, которую решают упражнения на фитболах, является влияние их на опорно-двигательный аппарат, как с профилактической, так и с лечебной целью. Выполнение упражнений на мяче имеет одну особенность: необходимость постоянно удерживать равновесие, которая способствует длительному поддержанию мышечного тонуса, особенно мышц спины. Это имеет большое значение для формирования правильной осанки и закрепления навыка правильной позы сидения (особенно для будущих школьников), чему активно способствуют занятия на мячах.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-5 лет. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т. е. принимаются все желающие. Заказчик Программы – родители.

### **Объем и срок освоения**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы с 4-5 лет, срок освоения – 1 год, объем: 64 часа.

### **Возрастные психофизические особенности развития**

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполнять не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Двигательная сфера ребенка характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики. Развиваются ловкость, координация движения. Дети в этом возрасте лучше, чем младшие дошкольники, удерживают равновесие, перешагивают через небольшие преграды. Усложняются игры с мячом.

К концу среднего дошкольного возраста восприятие детей становится более развитым. Они оказываются способными назвать форму, на которую похож предмет. Совершенствуется ориентация в пространстве.

Возрастает объем памяти. Дети запоминают до 7-8 названия предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут запомнить небольшое стихотворение и т.д.

Начинает развиваться образное мышление. Дети способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач.

Продолжает развиваться воображение. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15-20 минут. Он способен удерживать в памяти при выполнении каких-либо действий несложное условие. Изменяется содержание общения ребенка и взрослого. Оно выходит за пределы конкретной ситуации, в которой оказывается ребенок. Ведущим становится познавательный мотив. У детей формируется потребность в уважении со стороны взрослого, для них оказывается чрезвычайно важной его похвала. Это приводит к их повышенной обидчивости на замечания.

Взаимоотношения со сверстниками характеризуются избирательностью, которая выражается в предпочтении одних детей другими. Появляются постоянные партнеры по играм. В группах начинают выделяться лидеры. Появляется конкурентность, соревновательность. Последняя важна для сравнения себя с другими, что ведет к развитию образа Я ребенка, его детализации.

Основные достижения возраста связаны с развитием игровой деятельности; появлением ролевых и реальных взаимодействий; с развитием изобразительной деятельности; конструированием по

замыслу; планированием; совершенствованием восприятия, развитием образного мышления и воображения, эгоцентричностью познавательной позиции; развитием памяти, внимания, речи, познавательной мотивации; формированием потребности и уважении со стороны взрослого, появлением обидчивости, конкурентности, соревновательности со сверстниками; дальнейшим развитием образа Я ребенка, его детализации.

## **Цель и задачи Программы**

**Цель:** Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и приобщение к здоровому образу жизни. Для достижения цели решаются следующие задачи:

### **Оздоровительные задачи:**

- Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
- Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
- Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
- Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- Содействовать профилактике плоскостопия.
- Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.
- Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

### **Образовательные задачи:**

- Дать детям представление о влиянии занятий футбол-аэробикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футболаэробикой, профилактике травматизма.
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

### **Развивающие задачи:**

- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

### **Воспитательные задачи:**

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.
- Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
- Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.

## **Планируемые результаты освоения**

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## **Организационно-педагогические условия реализации**

Программа составлена с учетом потребностей обучающихся.

Продолжительность занятия: возрастная группа 4-5 лет 20 минут. Количество воспитанников не больше 15 человек. Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

Количество учебных часов в неделю: 2 часа. Количество учебных часов в год: 64 часа.

В качестве основной формы реализации Программы выступает организация дополнительной платной услуги. Занятия проводятся в спортивном зале.

### **Форма обучения**

Форма обучения очная. Обучение проходит на специально организованной деятельности во второй половине дня, по окончании режимных моментов; учебная неделя – 2 дня.

### **Особенности реализации**

Особенности реализации дополнительной общеразвивающей программы «Здоровые спинки. Фитбол для дошколят» является создание развивающей и эмоционально комфортной для учащихся образовательной среды посредством развития материально-технического обеспечения.

### **Условия набора и формирования групп**

Зачисление детей в группы может происходить на любом этапе образовательной программы, так как в процессе реализации программы постоянно присутствует повторение пройденного материала.

Группы формируются в соответствии с возрастом, состав группы не более 15 человек (в соответствии с техникой безопасности: занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и от выступающих предметов в зале).

### **Форма организации и проведения занятий**

Занятия проводятся во второй половине дня, два раза в неделю, в соответствии с СанПином 1.2.3685-21 («Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»); СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Стандарт безопасной деятельности образовательной

организации, в том числе санитарногигиенической безопасности, в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

Форма организации обучения с элементами дистанционного образования родителей (законных представителей) по вопросам основ программного материала в режиме offline.

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность (1 занятие в месяц).

## **Материально-техническое обеспечение Программы**

### **Обеспечение помещениями:**

- Спортивный зал.

### **Оборудование и спортивный инвентарь:**

- Мячи для занятий футбол-аэробикой (диаметр 45, 55, 65см).
- Ковровое покрытие.
- Дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, погремушки, мячи разного диаметра, ленточки, обручи, гимнастические скамейки, гантели, гимнастические палки и т.д.
- Аудио- и видеоаппаратура, аудио- и видеоматериалы

### **Вспомогательное оборудование:**

- Оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря.

### **Учебно-методический материал:**

- Научно-методическая литература.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Видеозаписи. *ЭОР:*
- Zoom/YouTube

## **Кадровое обеспечение**

Педагог дополнительного образования, владеющий методикой преподавания футбол-аэробики у детей дошкольного возраста.

## **Учебный план**

Учебный план по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол для дошколят. Здоровые спинки.» для детей 4-5 лет на 2023-2024 учебный год

№	Наименование раздела, темы	Количество занятий
1.	Вводное занятие	1
2.	Практическое занятие* (из них внеаудиторных занятий**)	64 (8)
3.	Открытые и итоговые занятия	2

\*Каждое практическое занятие содержит реализацию следующих разделов Программы: Футбол-гимнастика, Футбол-ритмика, Футбол-атлетика, футбол-коррекция, футбол-игра.

\*\*Внеаудиторные занятия:

В случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

## Календарный учебный график

Срок обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных занятий/из них внеаудиторных	Режим занятий	Продолжительность занятий
8 месяцев	02.10.2023	31.05.2024	36	64	2 раза в неделю	20 мин

Внеаудиторные занятия проводятся 1 раз в месяц (каждое четвертое занятие) в случае вступления в силу нормативного акта РФ о прекращении очной образовательной деятельности в дошкольных образовательных организациях Санкт-Петербурга, предусмотрена внеаудиторная деятельность с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 57  
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО:**

Решением Педагогического совета  
ГБДОУ детского сада № 57  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 5 от 30 августа 2024 года

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий ГБДОУ детским садом №57  
комбинированного вида Кировского  
района Санкт-Петербурга

А.А. Буркова \_\_\_\_\_  
Приказ № 124 от 30 августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«ЗДОРОВЫЕ СПИНКИ. ФИТБОЛ ДЛЯ ДОШКОЛЯТ»**

Возраст обучающихся:

4-5 лет

Срок реализации программы:

2024-2025 год

**Разработчик:**

инструктор по физической культуре  
ГДБОУ Детского сада № 57  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Грибанова Светлана Юрьевна

Санкт-Петербург  
2024 год

## Содержание

Особенности организации образовательного процесса.....	12
Основные задачи.....	12
Задачи дистанционного обучения .....	13
Формы работы.....	13
Принципы работы.....	13
Методы работы. ....	13
Взаимодействие с родителями .....	14
Ожидаемые результаты .....	14
Учебно-практический материал.....	15
Календарно-тематический план.....	16
Расписание занятий.....	19
Формы контроля .....	19
Система контроля результативности (мониторинг).....	19
Методические материалы .....	20
Источники используемой литературы.....	20

## **Особенности организации образовательного процесса**

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося. Они обладают огромным оздоровительным эффектом, который подтвержден как опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров разных стран (Швейцарии, Италии, Германии, США), так и исследованиями, проведенными в нашей стране.

Упражнения, сидя на мяче, по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях футбол-аэробикой можно комплексно решать несколько задач.

Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Фитбол-аэробика, как и другие оздоровительные направления аэробики, имеет в своём арсенале такие важные средства воздействия на организм и психику занимающихся, как музыка и танец. Сочетание грамотного музыкального сопровождения, танцевальных движений и эффект механической вибрации — вот тот оздоровительный конгломерат, который вместе дают занятия фитбол-аэробикой.

Занимаясь фитбол-аэробикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

### **Основные задачи**

- Продолжать формирование у детей представлений о форме и физических свойствах фтбола.
- Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
- Формировать навык правильной посадки на фтболе.
- Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фтболе.
- Учить детей использовать фтбол как предмет, ориентир, препятствие, опора.
- Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- Продолжать развивать психофизические качества, формировать навыки выполнения основных видов движений.
- Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.
- Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми

### **Задачи дистанционного обучения**

- Оказание педагогической поддержки родителям в удаленном доступе и помощи в подборе актуальной информации.
- Вовлечение родителей (законных представителей) в учебный и воспитательный процесс, дать возможность продуктивно проводить досуг с детьми.
- Предоставить близким воспитанников возможность проявить себя осознанными, внимательными и понимающими родителями, источником вдохновения на новые, интересные дела, партнером, другом и союзником в их детском мире.
- Повторение, закрепление пройденного материала с помощью видеокурсов или Zoom/YouTube в режиме online/offline.

### **Формы работы**

- Занятия игровые, сюжетные, контрольно-диагностические, учебно-тренирующего характера;
- Игры и упражнения с речитативом;
- Ритмическая гимнастика, танцы, игры и упражнения под музыку;
- Игровые беседы с элементами движений;
- Подвижные игры;
- Взаимодействие с семьями детей по реализации программы (очно и дистанционно).

### **Принципы работы:**

#### **Дидактические:**

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

#### **Специальные:**

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

#### **Гигиенические:**

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;
- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

### **Методы работы:**

#### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь педагога).

#### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

#### **Практические:**

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.

### **Взаимодействие с родителями**

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	Выступление на родительских собраниях: «Влияние фитбол-аэробики на развитие дошкольников»
Ноябрь	Открытое занятие
Январь	Консультация: «Фитбол-аэробика, как средство профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата»
Май	Открытое занятие
Октябрь Май	Индивидуальные консультации родителей. Оформление информационных стендов для родителей.
	Взаимодействие с родителями с помощью Интернет-технологий: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитбол-аэробики.</li> <li>• Переписка по электронной почте.</li> <li>• Сменная информация на странице официального сайта</li> </ul>

### **Ожидаемые результаты**

- Ребенок знает свойства и функции фитбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием фитбола;
- Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях по фитбол-аэробике;
- Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;
- Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх;
- Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;

- Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

## Учебно-практический материал

### **1. Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)**

- Строевые упражнения: Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.
- ОРУ (общеразвивающие упражнения): сидя на мяче без предметов; отбивание, броски и ловля, прокатывание; прыжковые упражнения.
- Упражнения в равновесии: ходьба по ограниченной поверхности с фитболом в руках; стойка на одной ноге с опорой коленом другой о мяч; стойка на одной ноге с мячом на голове.
- Акробатические упражнения: группировки в приседе, седе, лежа; перекаты вправо-влево.
- Упражнения направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание. Пальчиковая гимнастика.
- Базовые упражнения фитбол-аэробики: основные исходные положения – сед на мяче, лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, упор лежа бедрами на мяче; пружинистые движения сидя на мяче. Перекаты и переходы – из положения упора присев, руки на мяче, в положение

### **2. Фитбол-ритмика (танцевально-ритмическая направленность)**

- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой: хлопки, хлопки по мячу, притопы на каждый счет и через счет.
- Танцевальные шаги: шаг на носках, с носка (с мячом в руках); сидя на мяче «елочка», «гармошка», «ковьярлячка», «шаг с притопом», «перекатный шаг».
- Базовые шаги фитбол-аэробики и их связки: march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево; knee up (подъем колена); jumping jack (прыжок ноги врозь-вместе); lunge (выпад).

### **3. Фитбол-атлетика (общеукрепляющая направленность)**

- Упражнения, направленные на развитие силы: упражнения для мышц брюшного пресса, спины, рук, ног и грудных мышц.
- Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов: динамические и статические упражнения на растягивание.
- Упражнения на развитие выносливости: прыжки на месте и с продвижением вперед на двух ногах, ноги врозь-вместе; прыжки с продвижением вправо-влево, вперед-назад.

### **4. Фитбол-коррекция (профилактико-корректирующая направленность)**

- Упражнения на формирование правильной осанки: комплексы упражнений на укрепление различных мышечных групп в различных исходных положениях (лежа на полу, сидя, сидя на мяче, с мячом в руках, с мячом в ногах).
- Упражнения для профилактики плоскостопия: ходьба на носках и пятках; сидя на мяче и на полу (стопы на мяче) разведение и сведение носков, пяток, «гармошка», «елочка».
- Упражнения для укрепления пальцев рук и развитие мелкой моторики: пальчиковая гимнастика.
- Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию: поsegmentное расслабление; встряхивающие движения; поглаживание, растирание, похлопывание; дыхательная гимнастика.

### **5. Фитбол-игра (креативно-игровая направленность).**

- Творческие и игровые задания: упражнения в ходьбе и беге, по звуковому и зрительному сигналу. Творческие задания: «Танец загадка», «Танец в кругу». Передача мяча в шеренгах и колоннах.
  - Музыкально-подвижные игры по возрасту детей.
  - Сюжетные занятия.

### 6. Дистанционное образование.

- Методические рекомендации для родителей.
- Видеоматериалы по ознакомлению родителей с основами фитбол-аэробики.
- Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики.
- Видеоматериалы с элементами фитбол-аэробики (видеозапись занятия или ссылка на вебинарную комнату Zoom рассылается родителям в день проведения внеаудиторного занятия).

### Календарно-тематический план

Месяц	Неделя	Тема	Цели
октябрь	1, 2	«Мой веселый мяч»	<p>Дать детям представление о форме и физических свойствах фитбола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомить с правилами работы с большим мячом. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Формировать у детей правильную осанку</li> </ul> </li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul>
	3,4	«Игра и мяч»	<p>Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом. Учить детей использовать фитбол как предмет • Учить выполнять базовый шаг march</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> </ul> <p>Развивать меткость, ловкость. Формировать у детей правильную осанку</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Часики»</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Прокатывание мяча вперед толчком рук и ног <ul style="list-style-type: none"> <li>• Базовый шаг march</li> <li>• Танец «Часики»</li> </ul> </li> </ul>
	1	«Мы большие молодцы»	Открытое занятие для родителей
ноябрь	2	«Ушастый нянь»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать знакомить детей с базовыми положениями при работе с мячом. Учить детей использовать фитбол как предмет.</li> </ul> <p>Разучивать танцевальный шаг «елочка», march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Ушастый нянь».</li> </ul> </li> </ul> <p>Формировать у детей правильную осанку</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к здоровому образу жизни.</p>
	3, 4	«Мяч – опора»	<p>Продолжать знакомить детей с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей использовать фитбол как опора.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног» развивать ловкость, равновесие, координацию.</li> <li>• Разучивать танец «Ушастый нянь».</li> <li>• Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Качание на мяче вперед-назад в положении лежа на животе</li> <li>• Танцевальный шаг «елочка», шага march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</li> </ul>

			• Танец «Ушастый нянь»
декабрь	1, 2	«Курочка и червячок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей подбрасывать мяч вверх и бросать вниз фитбол и ловить его двумя руками. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить сохранять равновесие сидя на мяче</li> </ul> </li> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя правильную осанку.</li> <li>• Учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Мама-квочка»;</li> </ul> </li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	3, 4	«Попрыгун»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе.</li> <li>• Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</li> <li>• Учить выполнять переход в положение упор лежа бедрами на мяче</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Учить сохранять равновесие, развивать ловкость <ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить танец «Мама-квочка»</li> </ul> </li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<p>Танцевальный шаг «елочка», шаги march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Ушастый нянь»</li> <li>• Танец «Мама-квочка»</li> </ul>
январь	1, 2	«Танцы на мячах»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>• Разучивать базовый шаг march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танцевальные шаги.</li> <li>• Разучивать танец «Марыся»</li> </ul> </li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul>
	3, 4	Удивительный мяч»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продолжать учить детей правильной посадке на фитболе, сохраняя равновесие и осанку.</li> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, и.т.д. в связке <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость. Координацию</li> </ul> </li> <li>• Учить прокатывать фитбол ногами, соблюдая направление. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Марыся»</li> </ul> </li> <li>• Содействовать формированию коммуникативных умений у детей.</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<p>Танцевальный шаг «елочка», шаги march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад в связке</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Марыся»</li> <li>• Танец «Мама-квочка»</li> </ul>
Февраль	1, 2	«Цапля»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить детей использовать мяч как предмет (перебрасывание фитбола)</li> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево в связке</li> <li>Учить сохранению правильной осанки, развивать координацию и равновесие.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Цапля».</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Воспитывать бережное отношение к инвентарю</li> </ul>
	3, 4	Мяч-предмет»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног.</li> <li>• Продолжать разучивать танец «Цапля»</li> <li>• Воспитывать умение играть в коллективе</li> </ul> </li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный шаг «елочка», шаги march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад в связке <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Марыся»</li> <li>• Танец «Цапля»</li> </ul> </li> </ul>
март	1, 2	«Лесные жители»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>Обучать детей подбрасывать фитбол и ловить его двумя руками.</li> <li>• Учить детей выполнять танцевальный шаг елочка, гармошка, ковырялочка, базовый шаг knee up (подъем колена) сидя на фитболе <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать меткость, ловкость, координацию.</li> <li>• Разучивание танца «Две подружки»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.</li> </ul> </li> </ul>
	3, 4	«Капельки-подружки»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом.</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Две подружки»</li> <li>• Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью</li> </ul> </li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танцевальный шаг «елочка», шаги march (марш); step-touch (приставной шаг) вперед, назад в связке <ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Две подружки»</li> </ul> </li> </ul>
апрель	1, 2	«Волшебный цветок»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке <ul style="list-style-type: none"> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию. Развивать чувство ритма.</li> </ul> </li> <li>Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание танца: «Волшебный цветок»;</li> <li>• Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи</li> </ul> </li> </ul>
	3, 4	«Хлоп-топ»	<ul style="list-style-type: none"> <li>Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке с хлопками <ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать базовым шагам: march (марш), приставной шаг вправо/влево;</li> </ul> </li> </ul>

			Учить детей выполнять переход из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе; <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивать танец «Волшебный цветок».</li> <li>• Развивать ловкость, меткость</li> </ul>
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Переход из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе;</li> <li>• Танец «Две подружки»</li> <li>• Танец «Волшебный цветок»</li> </ul>
май	1, 2	Наши ножки»	Разучивать выполнение базовых шагов march (марш), step-touch (приставной шаг) вперед, назад, вправо, влево, knee up (подъем колена) в связке с хлопками; lunge (выпад) Продолжать учить детей выполнять переход из положения упора присев, руки на мяче, в положение лежа животом на мяче; из положения сидя на фитболе, в положение лежа спиной на фитболе. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Разучивание танца «Белоруска»</li> </ul>
	3	Игра с мячом»	Учить детей использовать мяч как предмет (школа мяча в парах) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять танцевальные и базовые шаги; учить выполнять базовый шаг jumping jack</li> <li>• Укреплять мышцы спины, живота, рук и ног. Развивать ловкость, координацию.</li> <li>• Продолжать разучивать танец «Белоруска»</li> <li>• Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям</li> </ul>
	4	«Волшебный мяч»	Открытое занятие для родителей (по пройденному материалу)
	4*	«Повторяем дома»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Танец «Белоруска»;</li> <li>• Танец «Две подружки»</li> <li>• Танец «Волшебный цветок»</li> </ul>

### Расписание занятий

Количество занятий в неделю: 2

День недели	Время	Группа
Вторник		
Четверг		

Расписание занятий может меняться в зависимости от комплектования групп.

### Формы контроля

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются:

- Результаты мониторинга достижения детьми результатов освоения Программы
- Журнал посещаемости детьми занятий

Формой предъявления и демонстрации образовательных результатов являются открытые занятия для родителей.

## Система контроля результативности (мониторинг)

Система мониторинга осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Программой.

Объект педагогической диагностики	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики	Фиксация результатов
Индивидуальные достижения детей в контексте Программы	Наблюдение	2 раза в год	Октябрь - Май	Диагностическая карта

## Методические материалы

- Спортивные залы оборудованы техническими средствами обучения: музыкальный центр, ноутбук, экран, проектор.
- Документы планирования учебного процесса (программа, планирование).
- Учебно-методическое пособие: Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах» (авторы Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В.).
- Видео и аудио материалы по программе ««Здоровые спинки. Фитбол для дошколят»»
- Авторские презентации к игровым и открытым занятиям.

## Источники используемой литературы

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитболаэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
3. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
5. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол – аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно – методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
6. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2014.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.