

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 18 «ПОЛЯНКА»
(МБДОУ «ДС № 18 «ПОЛЯНКА»)

РАССМОТРЕНО:

На заседании Педагогического Совета
от «27» 04 2023г. протокол №

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий учреждением:

_____/Е.А. Суворова/
«__» _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

на заседании Родительского Совета
МБДОУ «ДС № 18 «Полянка»
Протокол № ____ от «__» _____ 2023г.

**Программа дополнительного образования по обучению
дошкольников 5-6 лет элементам фитбол – гимнастики
«Фитбол-денс».**

Составила:

Инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДС № 18 «Полянка»
Дыкина М.И.

Редактор: старший воспитатель
МБДОУ «ДС № 18 «Полянка»
Бусурина Т.В.

Срок реализации программы 1 год.

г. Норильск
2023

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Оглавление	стр
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи реализации Программы	4
3.	Принципы и подходы к формированию Программы	5
4.	Особенности организации образовательного процесса	6
5.	Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет	7
6.	Планируемые результаты освоения образовательной Программы	9
7.	Этапы осуществления образовательного процесса по Программе	10
8.	Учебно – тематический план	14
9.	Содержание образовательной деятельности с детьми.	15
10.	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.	26
11.	Методическое обеспечение реализации Программы	27
12.	Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.	28
13.	Кадровое обеспечение реализации Программы	28

1. Пояснительная записка.

Дошкольный возраст – это самоценный период развития ребенка, а значит, время для формирования привычки «быть здоровым» и успешным. Главная задача взрослых выработать у детей такую привычку, создать все необходимые условия для утоления «двигательного голода», найти новые подходы к физическому воспитанию, где дети с интересом и желанием будут двигаться. В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности.

Двигательная активность - это биологическая потребность организма. Движения создают условия для развития интеллекта, стимулируют речевую и эмоциональную активность. Словом, движение - это развитие ребенка, его стихия, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Ее не могут заменить программы по лечебной физической культуре, так как они адресованы детям с предпатологией и патологией. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

С целью комплексного решения проблем профилактики гиподинамии и укрепления здоровья дошкольников разработана данная дополнительная образовательная программа (далее - Программа) по обучению дошкольников 5-6 лет элементам фитбол – гимнастики «Фитбол-денс».

Данная Программа разработана на основе комплексной оздоровительно-развивающей программы фитнес-денс «Танцы на мячах», (авторы-составители: М.В. Тянюгина, О. М. Сурина, Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., 2006), для работы с детьми дошкольного возраста (5-7 лет), рассчитанной на один год обучения. Программа предназначена для специалистов по физическому воспитанию и воспитателей в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

Программа дополнительного образования разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 года),
- Законом «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ ред. от 23.07.2013);
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г № 28);
- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 N 706 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Уставом МБДОУ «Детский сад №18 «Полянка» от 02.11.2015г.

2. Цель и задачи Программы:

Основной целью данной Программы является развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью занятий на фитболах.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Программой предусмотрено создание условий для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает психофизические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, силу.

Программа предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.

- Преемственность в решении задач с основной образовательной программой дошкольного образования МБДОУ «Детский сад № 18 «Полянка»
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

3. Принципы и подходы к формированию Программы.

В Программе на первый план выдвигается развивающая функция образования, обеспечивающая становление личности ребенка и ориентирующая педагога на его индивидуальные особенности, что соответствует современной научной «Концепции дошкольного воспитания».

- программа строится на принципе культуросообразности. Реализация этого принципа обеспечивает учет национальных ценностей и традиций в образовании.
- программа сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности дошкольников не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра.

4. Особенности организации образовательного процесса.

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;
- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием выполнять упражнения.

Обучение реализуется в форме спортивно - игрового занятия.

Для занятий с детьми используются фитболы диаметром 45-50 см разных видов- массажные, гладкие, с «рожками», мячи – «арахисы».

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

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

Данная программа, осуществляемая в рамках педагогической системы МБДОУ «ДС № 18 «Полянка», рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят в форме организованных занятий, 2 раза в неделю. Длительность кружкового занятия 25 минут в соответствии с требованиями СанПин 1.2.3685-21 к организации образовательного процесса с детьми.

Количество детей в группе - 10 человек.

Количество акад. часов	
В неделю	В год
2	56

5. Характеристика особенностей физического развития детей 5-6 лет

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см. Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения

детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов (проприоцептивные рефлексы — рефлексы, получаемые с мышц и сухожилий; вестибулярные рефлексы — реакции вестибулярного аппарата (органа чувств, расположенного во внутреннем ухе человека) на изменения положения головы и туловища в пространстве), а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Совушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%). Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дм³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2—7 раз, а при беге — еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия

проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6—0,8 до 1,2—1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамии и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденное размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92— 95 ударов в минуту.

6. Планируемые результаты освоения образовательной Программы: **Воспитанники приобретают знания:**

- о разных комплексах упражнений на мячах;
- о правилах работы на больших мячах.
- о форме и физических свойствах фитбола.

У воспитанников формируются представления:

- о занятиях на фитболе, как одним из видов гимнастики на мячах;
- об истории развития фитбола;

У воспитанников развиваются умения:

- выполнять упражнения из разных исходных положений и в паре со сверстниками;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.
- тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику;
- поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами.

Ожидаемые результаты:

1. Совершенствование равновесия и координации.
2. Совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
3. Формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета.

4. Совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений;

7. Этапы осуществления образовательного процесса по Программе

Работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей.

Для организации занятий разрабатывается перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В основе составления рабочей Программы по фитбол-гимнастике, перспективного плана лежит программа Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работа С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

Средства фитбол - гимнастики для детей:

1. Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
4. Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
5. Подвижные игры и эстафеты.
6. Креативные игры и упражнения
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Для того, чтобы решить задачу оздоровления необходимо провести тщательный анализ занимающейся группы детей. С этой целью проводится комплексное обследование (Приложение1)

В программу комплексного обследования детей включены следующие разделы:

- оценка физической подготовленности;
- диагностика двигательной подготовленности;
- оценка двигательного творчества детей.

Организация двигательной активности детей при организации работы строится по следующим направлениям:

1. Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
2. Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
3. Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Этапы:

1. Этап начального обучения упражнению;
2. Этап углубленного разучивания упражнения:
3. Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (2 месяца) октябрь – ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказываю, объясняю и показываю упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому стараюсь под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе даю детям представления о форме и физических свойствах футбола, обучаю правильной посадке на мяче, знакомя с правилами работы с большим мячом. Учю основным исходным положениям

фитбол-гимнастики. Для решения этих задач применяю упражнения:

-поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, с прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе использую стихи, потешки, простейшие музыкальные композиции «Облака», «Буратино», «Кошки-мышки».

Этап углубленного разучивания упражнения: декабрь – февраль.

Характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе обучаю детей сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняю в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаю свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования: март–апрель.

Характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой.

Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений. Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитбол-гимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно – воспитательного процесса в двигательной деятельности.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация

здорового образа жизни и формирование здоровья.

Условия реализации рабочей программы	Старшая группа
Количество	2 раза
Продолжительность	25 мин
Форма организации детей	занятие

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В вводную часть включаются упражнения, непосредственно воздействующие на весь организм ребенка. Это упражнения динамического характера: ходьба, бег, прыжки.

Затем следуют основная часть, в нее входят общеразвивающие упражнения. Здесь достигается основная цель гимнастики – тренировка крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

В начале **основной части** следует серия базовых движений руками. Выполняются эти движения из одного и того же исходного положения. Следующая серия упражнений - нагрузочная. Здесь предлагаются упражнения интенсивного характера: различные наклоны, выпады, приседания. Эта серия упражнений проходит в быстром темпе. При выполнении детьми упражнений особое внимание обращается на осанку. Затем следует партнерская серия упражнений из исходных положений сидя и лежа. Эта группа упражнений предназначена для развития гибкости позвоночника, укрепление мышц спины, брюшного пресса, развития мышц ног. Все упражнения рекомендуется выполнять в умеренном темпе, так как они требуют большей затраты энергии. Заканчивается основная часть танцевальное - беговой серией упражнений. Она проходит в интенсивном темпе, одно упражнение быстро сменяется другим. Можно использовать различные виды бега и прыжков, музыкально-подвижные игры, эстафеты.

Заключительная часть включает в себя упражнения на расслабление, цель - которых обеспечить максимальный отдых детей в короткий промежуток времени. Это могут быть упражнения из исходного положения стоя, сидя и лежа. Все движения выполняются медленно, как бы нехотя, иногда с закрытыми глазами.

Все упражнения выполняются под музыку. Составляя музыкальные фонограммы, используя народную, эстрадную и музыку из любимых мультфильмов с простыми и четкими ритмами. Народная музыка

создает необходимый эмоциональный подъем у занимающихся, так, например, танцевальный комплекс «Русские зимы». Эстрадная музыка помогает детям восстановить в памяти последовательность движений в соответствии с формой музыкального произведения, фразами, предложениями, частями.

Но задача программы не только в том, чтобы дать нагрузку, а затем привести в норму. Важно, чтобы занимающиеся дети ушли из зала в приподнятом настроении. Этому способствует музыка, звучащая в заключительной части. Она должна быть бодрой, жизнерадостной, поэтому мы начинаем и заканчиваем занятие «Фитнес-Денс» одним и тем же, непременно веселым и интересным музыкальным произведением.

Для того чтобы создать у ребенка двигательный навык и развить двигательную память ведущим видом деятельности у детей в возрасте 5-6 лет становится игра. Запоминание происходит лучше, если оно организовано в ходе игровой деятельности.

Исходя из этого, составлен план тренировок в игровой форме, так дети лучше усваивают информацию, внимание более сконцентрировано - это способствует формированию двигательной памяти. Также включены в занятия игры-соревнования, которые вызывают активный интерес, способствуют формированию у детей мотивов к достижению успехов.

8. Учебно – тематический план реализации Программы для детей старшей группы (5 – 6 лет)

№	Тема	Количество часов
1	Представление о форме и физических свойствах фитбола, обучение правильной посадке на мяче, знакомство с правилами работы с большим мячом. Научить основным исходным положениям фитбол-гимнастики.	10
2	Уточнение и совершенствование деталей техники выполнения упражнений. Уточнение двигательных действий, понимание закономерностей движения, совершенствование ритма, свободного и слитного исполнения.	30
3	Совершенствование качества, техники выполнения упражнений из различных исходных положений	16
ИТОГО		56

9. Содержание образовательной деятельности с детьми.

Октябрь.

Задачи:

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.
2. Обучить правильной посадке на фитболе. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
3. Познакомить с правилами работы с большим мячом.
4. Укреплять мышцы спины, живота. Формировать у детей правильную осанку
5. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вв. ч.: Поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с разными видами ходьбы и бега. Ходьба и бег с мячом в руках, ходьба и бег с отбиванием мяча о пол, ходьба с прокатыванием мяча по полу, по скамье, змейкой между предметами.

Основная часть: Комплекс упражнений с фитболами..

1. Упр.: «Мы в лес пойдем»

И.п.: сидя на мяче.

Мы в лес пойдем.

Детей позовем.

Ау ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

Руки перед собой опустить вниз;

На А широко открыть напряженные руки,

У – вытянуть мягкие руки вперед (3р).

Мы в лес пойдем.

Там грибов наберем.

Ау, ау, ау!

Руки перед собой поднять вверх;

Руки перед собой опустить вниз.

На А широко открыть мягкие руки,

У–мягкие руки вытянуть вытянуть вперед(3)

2. Упр. «Тик – так».

И.п.: сидя на мяче.

Тик – так, тик – так.

Я умею делать так.

Влево – тик, вправо – так.

Тик – так, тик – так.

По два наклона головы влево и вправо;

Поднимать одновременно плечи,

По два наклона головы влево и вправо;

По два наклона головы влево и вправо.

3. Упр. «Ветер дует».

Ветер дует нам в лицо.

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше.

Покачивание рук над головой.

Наклоны туловища вправо –влево,

Руки сцепить в кольцо над головой.

Покачивание рук над головой.

Руки опустить вниз,

Встать на ноги перед мячом. (3р.)

4.Упр.: «Катились колеса».

И.п.: Сидя на пятках, руки на мяче.

Катились колеса, колеса. Откатить мяч руками, потянуться за ним вперед, вернуться в и.п.

Колеса. Катились колеса все вправо. Откатить мяч руками, потянуться за ним, вернуться в и.п.

Все косо. Скатились колеса на луг. Откатить мяч.

Под откос.

И вот что осталось от этих колес. Вернуться в и.п.

5.Упр. «Поглядите боком»

И.п.: сидя на мяче.

Поглядите: боком, боком. Поворот туловища влево, отвести левую руку назад, посмотреть на нее.

Ходит галка мимо окон. Поворот туловища вправо, отвести правую руку назад, посмотреть на нее.

Скок-поскок да скок поскок. Руки на поясе, покачивание на мяче.

Дайте булочки кусок!

6.Упр. «По ровненькой дорожке».

По ровненькой дорожке. В положении лежа на спине

Шагают наши ножки. ребенок ходит по мячу;

Шагают наши ножки. Перекатывает мяч стопами к

По пням, по кочкам. ягодицам и обратно.

По камушкам, по камушкам. Ребенок кладет ноги на пол,

В ямку - бух! Мяч между ног, затем ноги на мяч, и снова на пол.

7.Упр. «Я бегу, бегу, бегу».

Я бегу, бегу, бегу. Легкий бег на месте, сидя на мяче.

И ногами в бубен бью. Одновременно двумя ногами ударить по мячу стопами.

Потом бубен Диме дам. Легкий бег.

И пойду на место сам. Ходьба на месте сидя на мяче.

ОВД.

Перебрасывание мяча в парах.

Броски мяча двумя руками.

Толкание мяча развернутой ступней.

Толкание мяча ладонками.

Прыжки на мячах.

Подвижная игра: «Мишка бурый»

Заключительная часть. Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам»

Ноябрь.

Задачи:

1. Закрепить правильную посадку на мяче.
2. Учить 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. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.
3. Учить основным правилам футбол-гимнастики.
4. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.
5. Тренировать равновесие и координацию
6. \Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
7. Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям.

Вв.ч.: Ходьба и бег с мячом в руках – п.и. «Стоп, хлоп, раз», прыжки на месте и с продвижением вперед на двух и на одной ноге с мячом в руках в чередовании с ходьбой с высоким подниманием колена и с ходьбой захлестом.

Осн. ч.: Комплекс упражнений с футболами.

1.Упр. «Пчелки в ульях сидят».

И.п. сидя на мяче.

Пчелки в ульях сидят.

И в окошко глядят.

Погулять все захотели.

На шиповник полетели.

Повороты головы вправо, затем влево.

Поднимание предплечий в ритм слов.

Одновременные круговые движения плечами

2.Упр. «Не под окном, а около»

Не под окном, а около.

Каталось «О» и охало.

«О» охало, «О» охало.

сторону

Не под окном, а около.

Сесть, спрятаться за мяч и встать.

Поднять мяч над головой и опустить.

Стоя, мяч над головой, наклоны в

В соответствии с ритмом слов.

3.«Раз, два, три...»

Раз, два, три, четыре.

Руки выше, ноги шире!

Покачивание на мяче.

Вытянуть руки в стороны, затем ноги на ширину плеч.

Влево, вправо поворот.

Наклон вперед.

Повороты туловища вправо и влево.

Наклон к ногам, руки в стороны, ноги

Наоборот.

на ширине плеч и вернуться в и.п.

Разучивание ритмической композиции «Облака» (1-2 неделя), «Буратино» (3-4 неделя). (см. А.А. Потапчук. Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников». стр.112, 115.)

Основные движения.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад впереди себя.

Прокатывание мяча двумя руками вперед и назад сзади себя.

Креативная пауза: П/и «Играй, играй мяч не теряй» (1-2 неделя).

П/и «Замри» (3-4неделя).

П/и. «Бездомный заяц» (1-2 неделя).

П/и. «Ловишка, бери ленту» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стопы и ладоней.

Декабрь.

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях)
2. Закрепить посадку на фитболе.
3. Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.
4. Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.
5. Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.
6. Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.
7. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках – несем мяч на голове; подскок и боковой галоп с подбрасыванием и ловлей мяча; ходьба и бег змейкой.

Основная часть:

1.Упр.: «Маятник».

Качаться я весь день подряд

Для вас, ребята, очень рад.

Я –маятник – трудяга,

Хоть и устал, бедняга.

И.п.: Стоя, мяч перед собой в вытянутых руках. На первые две строчки мяч в вытянутых руках вправо, затем влево. Выполнять по два раза в каждую

сторону. На вторые две строчки, мяч в вытянутых руках над головой – наклоны туловища вправо, влево. По два раза в каждую сторону.

(при наклонах следить, чтобы туловище было фиксировано, ноги ребенка при раскачивании не отрывались от пола).

2.Упр.: «Лисичка».

Рыжая лисичка
По лесу бежала,
Хитрая лисичка
Хвостиком махала.
А за ней собаки,
Злые забияки,-
Хвостиком вильнула,
Собак обманула.

И.п.: Стоя, мяч на полу перед собой. В первом куплете на первую строку в и.п. стоя в полуприседе, одной рукой придерживая мяч, другую максимально отвести назад, показывая «хвостик». Повторить то же в другую сторону противоположной рукой. Выполнять по два раза в каждую сторону. Во втором куплете на первые три строчки прокатить мяч от себя, выполняя при этом наклон туловища вперед, затем вернуться в и.п., на четвертую строчку повторить наклон вперед и спрятаться за мяч.(при выполнении упражнения следить, чтобы ребенок проследил руками за рукой, которая показывает «хвостик». Во втором куплете при наклонах следить, чтобы голова и плечи ребенка были в одной плоскости с туловищем.)

Упр. «Змея»:

По делам змея ползет.
Говорят, ей не везет.
Все в лесу ее боятся,
Лучше вовсе не встречаться.

И.п.: Сед на коленях, мяч перед собой, руки на мяче сверху. На первую строчку лечь грудью на мяч, руки в замок за спиной, голову опустить, на вторую –потянуть руки назад, отводя плечи назад и поднимая голову; на третью строчку – повороты головы вправо, влево; на четвертую строчку вернуться назад в и.п.(голова не должна запрокидываться назад (затылок и позвоночник должны составлять прямую линию, сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника, следить, чтобы повороты головы выполнялись в медленном темпе).

4.Упр.: «Гусеница».

Медленно гусеница
По листочку ползет,

Из пушинок путаницу
На спине везет.

И.п.: Лежа на животе, мяч между ног. На первую строчку ползание по пластунски вперед, на вторую выполнить поворот вокруг своей оси, не выпуская мяч из ног (бревнышком) и вернуться в и.п. (упр. Выполняется с попеременным движением рук.)

Ритмическая гимнастика.

Разучивание композиции «Кошки–мышки» (А.А. Потапчук, Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников», стр.108.

Повторение композиций «Облака». «Буратино»

Креативная пауза . Изображение мячом движений различных сказочных персонажей , животных, предметов: (колобок, ежик, катящиеся с горы камни...

П/и. «Охотники и утки» (1-2неделя).

П/и «Бармалей и куклы» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.

Январь.

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).
2. Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.
3. Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.
4. Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.
5. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вводная часть: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол в подскоке и боковом галопе. Ползание на высоких и средних четвереньках с прокатыванием мяча головой.

Осн.ч.:

1.Упр. «Бабочка».

Бабочка летает летом на ветру,

Бабочка играет с солнышком в саду.

За бабочкой капризной мне не уследить.

Крыльев жест волшебный мне не повторить.

И.п.: Сидя на мяче, руки согнуты в локтях, поднять вертикально вверх – «крылья». Сведение и разведение предплечий перед грудью, касаясь

ладонями друг друга. В первой строчке хлопки на каждое первое слово, соответственно четыре раза; во второй строфе – на каждый слог (16раз). Добиваться правильной посадки на мяче с ровной спиной и приподнятой головой. Следить, чтобы локти были параллельны полу, а не «провисали».

2. Упр. «Елочка».

Маленькая елочка
Росла без печали,
Буйны ветры елочку
Ласково качали.
Закружили елочку
Зимние метели,
Каждую иголочку
В серебро одели.

И.п.: Сидя на мяче, напряженные руки в стороны – «елочка». В первом куплете – выполнение поворотов туловища вправо и влево. Напряженные руки в первом куплете находятся при этом в четырех положениях:

- на первую строчку – в стороны – вниз;
- на вторую - в стороны;
- на третью – в стороны – вверх;
- на четвертую – вверх.

Во втором куплете руки мягкие, пластичные также находятся в четырех положениях, но поворот туловища /скручивание позвоночника/ начинается из положения руки вверх, причем к последней строчке руки переходят в и.п.

3. Упр. «Книга».

Книги мальчики листают,
Книги девочки читают,
Книги дети берегут,
Ну а мышки их жуют.
Книги все уж пролистали,
Книги все уж прочитали,
А у мышек – вот беда –
Нынче кончилась еда.

И.п.: Лежа на полу, мяч в вытянутых руках за головой. В первом куплете на первую строчку поднять ноги и достать стопами мяч (книга закрылась). На вторую строчку вернуться в и.п. (книга открылась). На третью строчку поднять мяч над головой, сесть и прокатить мяч по ногам до стоп; на четвертую - вернуться в и.п. Во втором куплете на каждую строчку выполнить переход в положение сидя, одновременно поднимая ноги, доставая ими до мяча.

Ритмическая гимнастика «Три белых коня» - разучивание, «Буратино» и «Кошки- мышки» - повторение.

Креативная пауза «Танцевальный марафон» (1-2 неделя)

«Изображение различных действий с мячом» - выразительные броски мячом- энергичные, шаловливые, с неожиданным направлением полета мяча, из необычных позиций.

П/и. «Ловишки на мячах» (1-2неделя)

П/и «Снежная крепость» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упражнение на расслабление «Качаемся».

И.п.:сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево –вправо.

Упражнения с массажными мячами

Февраль.

Задачи:

1. Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильной постановки стоп.
2. Упражнять в различных видах бега с одновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.
3. Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.
4. Развивать у детей силу, ловкость. выносливость, координацию, внимание и творческую инициативу.
5. Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.
6. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой.

Вв.ч: Ходьба и бег по кругу и врассыпную с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием мяча о пол /обычный бег, подскок, боковой и прямой галоп/. Перестроение врассыпную, соблюдая необходимую дистанцию.

Осн.ч.:

1.Упр. «Летучая мышь».

Ну, посмотри, как я хороша,

Есть когти, крылья – добрая душа.

Ночью летаю, днем тихо сплю,

Кошек уважаю, но их не люблю.

И.п.: Сед за мячом, руки на мяче. Из и.п., прокатываясь по мячу, перейти в упор руками на полу, тогда как ноги находятся на мяче. Затем вернуться в и.п. (4р). При выполнении следить, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию.

2.Упр. «Мостик».

Журчит вода, ручей журчит
О чем сказать он нам спешит?
Поможет мостик перейти
Через ручей друзьям в пути.

И.п.: Сидя на мяче, руки вниз. Сидя на мяче, переступая ногами вперед, лечь спиной на мяч, руки в стороны, затем, переступая ногами, вернуться в и.п. (4р). При выполнении следить за тем, чтобы не было переразгибания в шейном отделе и скольжения ступнями по полу.

Ритмическая гимнастика композиция «Морские волки» -разучить.

«Три белых коня», «Кошки – мышки» - повторять.

Креативная пауза. П/и «Морская фигура».

П/и. «Снежками по мячу» (1-2 неделя).

П/и « Кенгуру» (3-4 неделя).

Заключительная часть: Упр. На расслабление «Звезда» . Лечь животом на мяч, свободно обхватив его руками и ногами, носочки ног на полу, голова свободно. Легкие покачивания на мяче вперед и назад.

Упражнения с массажными мячами.

Март.

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
3. Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
4. Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой
5. Формировать привычку к здоровому образу жизни.

Вводная часть: Ходьба на носках, мяч в вытянутых руках над головой; на пятках - мяч на голове; ходьба с прокатыванием мяча впереди и сзади себя; бег по кругу с подбрасыванием и ловлей мяча, отбиванием его о пол . Перестроение врассыпную по залу, соблюдая необходимую дистанцию.

Основная часть:

1. «Покачайся».

Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит «стержень».

2. «Ходьба».

Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени.

3. «Круговые движения рук»

И.п.: сидя на фитболе, руки к плечам. 1-3- круговые движения согнутых в локтях рук; 4-и.п. /6 раз/.

4. «Наклонись».

И.п.: сидя на фитболе, руки вверх, правая нога вправо. 1-2- наклон вправо к ноге; 3-4- И.п. То же влево.

5. «Ногу подними».

И.п.: лежа на фитболе, руки на полу. 1- поднять вверх правую ногу; 2- И.п.; 3-4 – то же левой ногой.

6. «Ложись».

И.п.: сидя на фитболе, держаться за него руками сбоку. 1- 4-переступая ногами вперед, перейти в положение лежа на фитболе; 3-4-вернуться в и.п. /6 раз/.

7. «Мостик».

И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. 1-2- поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол; 3-4- вернуться в и.п. /6-8раз/.

8. «Часы». И.п.: сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2- вернуться в и.п.; 3-4-то же в другую сторону.

(3-4р в каждую сторону)

Прыжки с фитболом в руках.

Ритмическая гимнастика Буратино - разучивание

«Морские волки». «Три белых коня» (повторение).

Креативная пауза: П/и.: «Замри», П/и.: «Придумай движение».

П.и.: «Бармалей и куклы», «Стоп, хлоп, раз». (1-2 неделя).

П/и: «Бездомный заяц», «Кто самый быстрый» (3-4 неделя)

Эстафета: «Быстрая гусеница».

Заключительная часть: Массаж рефлексорных зон рук и ног массажными мячами.

Апрель.

Задачи:

1. Совершенствовать технику упражнений с фитболом.
2. Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе.
4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
5. Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.
6. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности.
7. Формировать привычку к здоровому образу жизни

Вводная часть: Ходьба и бег с мячом в руках, с отбиванием мяча о пол, с прокатыванием мяча впереди и сзади. Перестроение в две шеренги, а затем в круг, и обратно в две шеренги.

Основная часть:

1. Сидя на фитболе, выполнить:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Четыре хлопка руками.

Притопы ногами.

Четыре хлопка руками.

Прыжки, сидя на мяче.

Прыжки, сидя на мяче.

3.Ритмическая гимнастика «Веселые путешественники»

4.Упр. «Ножницы»

И.п.: лежа на животе на фитболе. 1-2- поднять ноги, руки в упоре на полу; 3-4- движения ногами «ножницы» (в вертикальной и горизонтальной плоскостях. (6 -8р).

Креативная пауза «Придумай движение».

Дети под музыку танцуют с мячами, на остановку музыки должны придумать интересное движение с использованием мячей. Когда музыка останавливается, двое водящих выбирают: 1- самый красивый танец, 2-самые интересное движение.

П/и.: «Охотники и утки».

П/и.: «Ловишка, бери ленту».

Эстафеты:

«Веселые котята»- ребенок, стоя на средних четвереньках, толкает мяч головой до ориентира, обратно бежит с мячом в руках.

«Кенгуру» - прыжки на мячах до ориентира и обратно.

Заключительная часть:

Упр. на расслабление «Качаемся»

Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами.

10. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Организованная предметно – развивающая среда дошкольной организации в полном объеме стимулирует физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать. В ходе упражнений, в том числе спонтанных, дети имеют возможность использовать игровое и спортивное оборудование. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Температура воздуха в зале составляет 18-20⁰С.

Подбор оборудования определяется программными задачами. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45-55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 - 165 см. диаметр мяча равен 65 см.

На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими

поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

Для занятий фитбол-аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

11.Методическое обеспечение реализации Программы.

1. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В., Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», учебно-методическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2008г.
2. Кузьмина С.В., Сайкина Е.Г., Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми, учебно-методическое пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, СПб. 2011г.
3. Е.Г. Сайкина, С.В. Кузьмина, Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой, учебное пособие, издательство РГПУ имени А.И. Герцена, Спб. 2011г.
4. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г., Фитнес-Данс, Лечебно-профилактический танец, учебное пособие, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2007г.
5. Пензулаева Л.И., Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет, «ВЛАДОС», М. 2001г.
6. Нищева Н.В., Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики, издательство «Детство-Пресс», Спб. 2010г.
7. Ткаченко Т.А., Мелкая моторика, издательство «Эксмо», М. 2005г.
8. Стрельникова А.Н., Дыхательная гимнастика, ТЦ «Сфера», М. 2000г.
9. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
- 10.Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена,2010
- 11.Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
- 12.Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников

12. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Спортивный зал оснащен необходимым спортивным оборудованием и инвентарем:

- фитбол-мячи, индивидуально подобранные для ребенка по размеру в зависимости от роста - 10 шт.
- большой фитбол для педагога – 1 шт..
- резиновые коврики для занятий - 11 шт.
- инвентарь для ОРУ и подвижных игр на фитболах:
- магнитофон, аудиокассеты, диски, мультимедийная установка, презентации.
- ростомер и таблица подбора фитбол-мячей по росту.

13. Кадровое обеспечение реализации Программы.

Занятия по дополнительному образованию воспитанников осуществляет педагогический работник — инструктор по физической культуре МБДОУ, имеющий среднее или высшее профессиональное образование в области физкультуры и спорта, квалификационную категорию.

Непрерывность профессионального развития педагога обеспечивается в процессе освоения им дополнительных профессиональных образовательных программ в установленном объеме, не реже чем каждые 3 года в образовательных учреждениях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

У педагога сформированы профессиональные компетенции, необходимые для успешной реализации дополнительной образовательной программы.

Педагог умеет обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности в их тесной взаимосвязи.