

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №125
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
Решением Педагогического Совета
Протокол от 29.08.2025 г. № 6

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий ГБДОУ № 125
Е.А. Лебедева
Приказ от 15.09.2025 № 55-ОД

с учётом мнения Совета родителей
ГБДОУ детский сад № 125
Центрального района Санкт-Петербурга
протокол от 29.08.2025 г. № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Фитбол для дошкольников»
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи
срок реализации – 3 года**

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Возраст обучающихся: 4-7 лет

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Жукова М.М.

Санкт-Петербург
2025 г.

Содержание

1. Целевой раздел
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Цель и задачи Программы
 - 1.1.2. Планируемые результаты
2. Содержательный раздел.
 - 2.1. Общие положения
 - 2.2. Учебный план
 - 2.3. Календарный учебный график
3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов
4. Перечень литературных источников

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок

Дошкольный возраст является наиболее важным для формирования двигательных навыков и физических качеств, так как в этот период наиболее интенсивно развиваются различные органы и системы.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются актуальной и неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшается с каждым годом.

До сих пор не найдены достаточно эффективные организационные формы занятий, интегрирующие всё то новое, что создано российской наукой и практикой в сфере оздоровительной физической культуры. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитболом.

Фитбол – гимнастика, благоприятно воздействующая на все системы организма ребенка (сердечно-сосудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. В Программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах.

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением движений.

Именно этим требованиям отвечает методика работы с фитбол-мячами. Совместная работа двигательного, вестибулярного, зрительного и тактильного анализаторов, которые включаются при выполнении упражнений на мяче, усиливает эффект занятий.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Фитбол для дошкольника» (далее программа «Фитбол») разработана для детей 4-7 лет, посещающих группы компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (далее Программа) составлена в соответствии с:

✓ Федеральным Законом «Об Образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

✓ Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

✓ Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 года №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

✓ Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Направленность программы:

Программа «Фитбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна, актуальность:

Программа «Фитбол» связана с модернизацией дошкольного образования, которая осуществляется в рамках Приоритетного национального проекта «Образование». Совершенствование работы на всех ступенях образования с целью сохранения и укрепления здоровья детей является одним из основных направлений. К нему относятся и упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами.

Программа определяется системой сюжетно-развивающих занятий на фитболах, направленных на профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста.

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации у детей формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Отличительные особенности программы.

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 - гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. 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.

Программа включает в себя:

- включение в содержание разделов элементов игровой гимнастики (строевые, общеразвивающие, акробатические, дыхательные упражнения, а также упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки);
- нетрадиционные виды упражнений (игропластика: элементы гимнастических движений и упражнения стретчинга).
- Пальчиковая гимнастика;
- Игровой самомассаж;
- Мяч фитбол.

Адресность программы

Программа «Фитбол для дошкольников» ориентирована на детей от 4-х до 7-ми лет с ограниченными возможностями здоровья с тяжелыми нарушениями речи, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи (далее – дети с ТНР). Программа обеспечивает образовательную деятельность в группах компенсирующей направленности для детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического развития и индивидуальных возможностей, где она обеспечивает работу по коррекции нарушений развития и социальную адаптацию воспитанников с ограниченными возможностями здоровья.

1.1.1. Цель и задачи Программы

Цель программы: содействовать гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни посредством использования фитбола.

Задачи:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов;
- 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;
- оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата;
- развитие координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- формирование у дошкольников знаний о влиянии занятий фитболом на организм, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- привитие навыков личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты);
- формирование навыков выразительности, пластичности в движениях;
- воспитание трудолюбия и стремления к достижению поставленной цели.

Отличительной особенностью Программы является то, что она даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить темы, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития занимающихся.

Принципы реализации программы:

- *Непрерывность процесса обучения*, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- *целостность процесса обучения*, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- *лично-ориентированный характер* обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- *наличие существенного оздоровительного эффекта*, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих **методов** проведения занятий:

- Словесный метод – создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).
- Наглядный метод – показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- Практический метод: упражнения, игровой и соревновательный.
- Метод психофизического тренинга.

1.1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Планируемые результаты освоения Программы детьми пятого года жизни:

- ✓ у ребенка удовлетворена потребность в двигательной активности;
- ✓ у ребенка проявляется интерес к новым упражнениям;
- ✓ у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребенок проявляет инициативу и самостоятельность;
- ✓ ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;
- ✓ ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ✓ ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями.

Планируемые результаты освоения Программы детьми шестого года жизни:

- ✓ совершенствование равновесия и координации;
- ✓ совершенствование умения сохранять правильную осанку рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболах;
- ✓ формирование здоровой осанки, укрепление мышечного корсета;
- ✓ совершенствование качества выполнения упражнений с сохранением равновесия из различных исходных положений.

Планируемые результаты освоения Программы детьми седьмого года жизни:

- ✓ умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- ✓ способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- ✓ способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- ✓ умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- ✓ проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

2. Содержательный раздел

2.1. Общие положения

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«**Основы знаний**» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол-аэробики, которые представлены «Фитболом», а также самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – аэробики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Организация образовательного процесса

Групповая. Наполняемость группы до 20 человек.

Индивидуальная. По мере необходимости.

Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 60 учебных часов в год.

Организация занятия по «Фитболу» обеспечивается соблюдением гигиенических требований к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».

Возраст	Продолжительность 1 занятия (минутах)	Количество занятий		
		в неделю	в месяц	в год
4-5 лет	20	2	8	61
5-6 лет	25	2	8	61
6-7 лет	30	2	8	61

Формы работы с дошкольниками:

- Игры;
- Эстафеты;
- Творческое задание;
- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей.

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Создание игровых ситуаций (игровые технологии)

Игровая деятельность является ведущей деятельностью ребенка дошкольного возраста. В организованной образовательной деятельности она выступает в качестве основы для интеграции всех других видов деятельности ребенка дошкольного возраста. Специально в плане образовательной деятельности игровая деятельность не выделяется в качестве отдельного вида деятельности, так как она является основой для организации всех других видов детской деятельности. Игровая деятельность представлена в образовательном процессе в разнообразных формах - это дидактические и сюжетно-дидактические, развивающие, подвижные игры, игры-путешествия, игровые проблемные ситуации, игры-инсценировки, игры-этюды и пр. При этом обогащение игрового опыта творческих игр детей тесно связано с содержанием образования.

Здоровьесберегающие технологии

Технологии, направленные на решение задач сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей. При организации мероприятий по реализации Программы используются технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья детей (физкультурно-оздоровительные): различные виды гимнастик, занятия физическими упражнениями, подвижные игры, несложные элементы игрового стретчинга и ритмопластики. При этом физкультурно-оздоровительная деятельность не только способствует воспитанию привычки повседневной физической активности, но и формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия у детей.

Способы проверки ожидаемых результатов

- ✓ Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».
- ✓ Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.
- ✓ Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».
- ✓ Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- ✓ Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

2.2. Учебный план

1. Основы знаний – 6 ч.

- характеристика и содержание упражнений Фитбола;
- правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма;
- основы личной гигиены занимающихся.

2. Учебно-практический материал – 55 ч.

- строевые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- акробатические упражнения;
- упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов;
- комплексы упражнений;
- упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию;
- сюжетные занятия.

Итого – 61 ч.

№ п/п неделя	№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля		
			все го	тео ри я	пр акт ик а	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Октябрь 7 ч.								
2 неделя	1, 2	Вводное занятие. Мой волшебный звонкий мяч	2	1	1	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
3 неделя	3, 4	Удивительный мяч. Правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма	2	1	1	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
4, 5 недели	5, 6, 7	Гусеница. Правила безопасности на занятиях Фитбол и профилактика травматизма	3	1	2	Наблюдение	Наблюдение	Наблюдение
Ноябрь 9 ч.								
1, 2 недели	8, 9, 10	Волшебный мяч. Основы личной гигиены занимающихся	3	1	2	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение	Беседа, наблюдение
3, 4 недели	11, 12, 13, 14	Строевые упражнения	4	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды

5 неделя	15, 16	Общеразвивающие упражнения	2	0,5	1,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Декабрь 8 ч								
2 и 3 недели	17, 18, 19	Общеразвивающие упражнения	3	1	2	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3, 4, 5 недели	20, 21, 22, 23, 24	Акробатические упражнения	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Январь 7 ч								
2, 3, 4 недели	25, 26, 27, 28, 29	Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4, 5 недели	30, 31	«Мир вокруг нас»	2	1	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Февраль, 7 ч.								
1, 2 недели	32, 33, 34	«Мир вокруг нас»	3	0	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
3, 4 неделя	35, 36, 37, 38,	Комплексы упражнений	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Март, 8 ч								

1 неделя	39	Комплексы упражнений	1	0	1	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
2, 3,4 недели	40, 41, 42, 43, 44	«Фея моря»	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4 неделя	45, 46	Комплекс упражнений «Ква-ква»	2	0,5	1,5	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Апрель, 8 ч								
1, 2 неделя	47, 48, 49,	Комплекс упражнений «Ква-ква»	3	0	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
2, 3, 4	50, 51, 52, 53, 54	Упражнения на дыхания, расслабления и релаксацию	5	1	4	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
Май, 7 ч								
1, 2, 3 недели	55, 56, 57, 58	«Мир вокруг нас»	4	1	3	Наблюдение. Повторение по образцу	Наблюдение. Выполнение словесной команды	Наблюдение. Выполнение словесной команды
4,5 недели	59, 60, 61	Сюжетные занятия «Путешествие в сказку», «В мире животных», «Звезды футбола», «Веселые эстафеты»	3		3	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие	Открытое мероприятие
Итого			61	19	42			
Итого за 3 года			183	57	126			

2.3. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по Программе	Дата окончания обучения по Программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2025г.	31.05.2026г.	30,5	61	2 раз в неделю
2 год	01.10.2025г.	31.05.2026г.	30,5	61	2 раз в неделю
3 год	01.10.2025г.	31.05.2026г.	30,5	61	2 раз в неделю
ИТОГО:			91,5	183	
Распределение занятий по месяцам					
Месяц года	1-й год/кол-во часов	2-й год/ кол-во часов	3-й год/ кол-во часов		
Октябрь	9	9	9		
Ноябрь	8	8	8		
Декабрь	8	8	8		
Январь	7	7	7		
Февраль	8	8	8		
Март	7	7	7		
Апрель	8	8	8		
Май	6	6	6		
Итого:	61	61	61		
Итого за 3 года:	183 часов				
Сроки проведения открытых занятий	3-я—4-я неделя мая	3-я—4-я неделя мая	2-3-я неделя декабря, 3-4-я неделя мая		
Сроки проведения мониторинга	01.10-10.10.2025 г. 18.05-29.05.2026 г.				
Праздничные дни	4 ноября, с 31 декабря по 11 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая				

Тематическое планирование

1. Вводное занятие: «Мой волшебный, звонкий мяч»

Теория. Ознакомление с формами и физическими свойствами фитбола.

Практика. ОРУ с мячом, упражнения «типа задания», игры. Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/и «Догони мяч». Дыхательная гимнастика.

2. «Удивительный мяч»

Теория. Ознакомление с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.

Практика. ОРУ с фитболом. П/и «Паровозик». П/и «Докати мяч». П/и «Гусеница» Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно».

3. «Гусеница»

Теория. Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

Практика. ОВД – выполнение правильной посадки на мяче. П/и «Гусеница». Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание».

4. «Волшебный мяч»

Теория. Ознакомление с приемами самостраховки. Разучивание правильной посадки на фитболе.

Практика. ОРУ с малым мячом, основные исходные положения на фитболе.

Учебно-практический материал:

1. Строевые упражнения

Теория. Строевые приемы: «Становись!», «Разойдись!», повороты «Направо!», «Налево!» при шаге на месте, переступанием.

Практика. Походный шаг на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну, круг. Перестроение в рассыпную, в шеренги и колонны по ориентирам или выбранным водящим. Передвижения по кругу, в обход (шагом и бегом) с различными видами фигурной маршировки, за педагогом. Размыкание на вытянутые руки вперед, в стороны.

По мере освоения все строевые упражнения можно выполнять с мячом в руках (или на голове).

2. Общеразвивающие упражнения

Практика. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, без предметов, основные движения рук, ног, туловища, комбинированные упражнения; прыжки, бег. Общеразвивающие упражнения с фитболом: ОРУ с мячом в руках, перекаты, броски, ловля, отбивание мяча от пола. Общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, с предметами: с платочками, ленточками.

Прыжковые упражнения: прыжки на месте; на одной, на двух ногах; ноги врозь-вместе. Прыжки с продвижением вперед-назад, вправо-влево.

3. Акробатические упражнения

Практика. Группировки в приседе, лежа. Перекаты вправо, влево. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

4. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов.

Практика. Суставная гимнастика. Статические и динамические упражнения на растягивание.

5. «Мир вокруг нас»

Практика. Разучивание базовых упражнений фитбол-аэробики.

Основные исходные положения: сед на мяче; лежа спиной на мяче; лежа животом на мяче; упор лежа бедрами на мяче; лежа боком на мяче; упор боком на мяче; упор стоя животом на мяче.

Пружинные движения: сидя на мяче (медленно и быстро). Перекаты и переходы: из упора присев, руки на мяче, в упор лежа животом на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение лежа спиной на мяче; из положения сидя на мяче в положение стоя, придерживая мяч рукой.

6. Комплексы упражнений.

Практика. Разучивание упражнений: «Часики», «Ку-ку», «Песня о разных языках», «Упражнения с платочками (ленточками)», «Ладощка», «Фея моря».

7. «Фея моря».

Практика. Совершенствование техники упражнений с фитболом, выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. Сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиванием на фитболе. Совершенствование качества выполнения упражнений в равновесии.

8. Комплекс упражнений «Ква-Ква».

Практика. Разучивание упражнений, направленные на развитие силы, для мышц спины, брюшного пресса, ног (передняя поверхность бедра), рук и грудных мышц.

9. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию.

Практика. Посегментное расслабление. Встряхивающие движения. Поглаживание, растирание, похлопывание рук, ног, туловища (самоmassage). Дыхательные упражнения.

10. «Мир вокруг нас»

Практика. Организация оздоровления и физического развития детей с элементами фитбол-гимнастики. Формирование правильной осанки. Развитие координации движений, закаливание организма. Развитие положительных эмоций и творческого воображения.

11. Сюжетные занятия. “Путешествие в сказку”, “В мире животных”, “Звезды фитбола”, “Звезды фитбола”.

Практика. Выступления для родителей, праздники, развлечения.

3. Перечень нормативных и нормативно-методических документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 №196 (ред. от 05.09.2019) "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный N 61573);
6. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 №461-83 "Об образовании в г.Санкт- Петербурге";
7. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.4014 г. № 1726-р);
8. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

4. Перечень литературных источников

1. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб. метод. пособие // М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах»// Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. – прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180-185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербургш, 2011. – 20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической

культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190-194.

11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.
17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.- метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640414

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026