

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ № 133 Г. ЛИПЕЦКА

Принято
на Педагогическом совете
протокол от 01.09 2023 г. № 1

Утверждено
приказом заведующей
Т.В.Быкова
от 01.09 2023 г. № 1



Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей»
(возраст 5- 8 лет)
срок реализации программы: 2 год

Содержание

1	Целевой раздел	3
1.1	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	5
1.3.	Планируемые результаты освоения программы.	5
1.4.	Учебный план модуля «Спортивная аэробика»	6
1.5.	Учебный план модуля «Фитбол гимнастика»	8
1.6.	Календарный учебный график.	10
2.	Содержательный раздел	10
2.1	Первый модуль: «Спортивная аэробика»	10
2.2	Содержание работы по освоению модуля «Спортивная аэробика»	11
2.3	Структура занятия модуля «Спортивная аэробика»	12
2.4	Календарно - тематическое планирование по спортивной аэробике для детей 5-6 лет	16
2.5	Второй модуль «Фитбол-гимнастика»	23
2.6	Содержание работы по освоению модуля «Фитбол-гимнастика»	23
2.7	Структура занятия модуля «Фитбол-гимнастика»	24
2.8	Календарно - тематическое планирование модуля «Фитбол-гимнастика» для детей 6-7(8) лет	25
3.	Организационный раздел	32
3.1	Методы и формы, используемые при реализации программы.	32
3.2	Обеспечение безопасности на занятиях	33
3.3	Карта оценки уровня эффективности педагогического воздействия	34
3.4	Материально-технические условия организации Программы.	35
3.5	Методическая литература	36

1. Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. 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. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Фитнес для малышей», которая направлена на развитие различных функций и систем организма ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, а также формированию потребности в систематических занятиях физической культурой спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Фитнес для малышей» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 133 г. Липецка (ДОУ № 133 г. Липецка) разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Постановление правительства Российской Федерации от 15 сентября 2020 года № 1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения № 133 г. Липецка.

Актуальность: В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок. А также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, в том числе к занятиям физической культуры. Одним из таких путей являются дополнительные занятия по программе дополнительного образования «Фитнес для малышей».

Практическая значимость программы дополнительного образования «Фитнес для малышей» состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по данной программе ориентированы на то, чтобы заложить в детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности.

Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, связки, которые необходимы для решения задач.

Программа дополнительного образования «Фитнес для малышей» основана на сочетании ритмичной, эмоциональной музыки и танцевального стиля, что делает занятия привлекательными. Занятия спортивной хореографией и фитбол-гимнастикой дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

Новизна программы заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии; спортивную аэробику и фитбол-гимнастику, в основе которых лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем.

Данная программа рассчитана на два года по 88 занятий в год: 2 занятия в неделю продолжительностью по 25-30 минут в старших и подготовительных группах.

С целью эффективного воздействия упражнений на организм один комплекс упражнений (одна тема) применяется в течение 1,5-2 недель с небольшими усложнениями. Смена комплексов происходит не сразу, а постепенно: путем замены одного упражнения другим.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации: 2 года.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы: является содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка через укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Формирование правильной осанки, укрепление костно-мышечного корсета.
- Развитие координации движений.
- формирование понимания норм и ценностей, принятых в обществе
- развитие социального и эмоционального интеллекта, эмоциональной отзывчивости
- развитие общения и взаимодействия ребёнка с взрослыми и сверстниками;
- развитие творческого воображения, фантазии
- развитие способности к импровизации
- воспитание активности, инициативности, самостоятельности, настойчивости
- воспитание способности к сопереживанию, взаимопомощи, трудолюбия

1.3 Планируемые результаты освоения программы.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данной программе создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и

эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

- владеет комбинациям и упражнениям на фитболах;
- владеет упражнениями с эспандерами и гантелями;
- знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле;
- владеет техникой основных базовых танцевальных шагов;
- самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки;
- развиты координация движений рук и ног, быстрота реакции.
- развито чувство равновесия.

1.4 Учебный план модуля «Спортивная аэробика»

№ п/п	Перечень модулей, тема	Количество занятий
1-2	Мир игрушек: «Неваляшки»	2
3-4	Мир игрушек: «Танец колокольчиков»	2
5-6	«Танец солдатиков и куколок»	2
7-8	Любимые персонажи: «Чебурашка и Крокодил Гена»	2
9-10	Любимые персонажи: «Кот Леопольд»	2
11-12	Любимые персонажи: «Кузнечик».	2
13-14	В мире сказок: «Красная Шапочка»	2
15-16	В мире сказок: «Танец Троллей»	2
17-18	В мире сказок: «Танец месяца и звездочек»	2
19-20	В мире сказок: «Танец Стрелок часов»	2
21-22	Природа и животные: «Упражнение с осенними листьями»	2
23-24	Природа и животные: «Белочка»	2
25-26	Природа и животные: «Белые кораблики»	2
27-28	Юмор и шутка: «Озорники»	2

29-30	Юмор и шутка: «Птичий двор»	2
31-32	Путешествия: «Едем к бабушке в деревню»	2
33-34	Путешествия: «Веселые путешественники»	2
35-36	Путешествия: «Вместе весело шагать»	2
37-38	Настроение в музыке и пластике: «Турецкий марш»	2
39-40	Настроение в музыке и пластике: «Лирический танец»	2
41-42	Силовая аэробика «Богатыри»	2
43-44	Силовая аэробика «Богатыри»	2
45-46	«Озорники»	2
47-48	«Озорники»	2
49-50	«Воробьиная дискотека»	2
51-52	«Воробьиная дискотека»	2
53-54	«Олимпийские талисманы»	2
55-56	«Олимпийские талисманы»	2
57-58	«Смелые моряки»	2
59-60	«Смелые моряки»	2
61-62	«Кавалеристы»	2
63-64	«Кавалеристы»	2
65-66	Любимые персонажи: «Чебурашка и Крокодил Гена»	2
67-68	Любимые персонажи: «Кот Леопольд»	2
69-70	Любимые персонажи: «Кузнечик»	2
71-72	В мире сказок: «Красная Шапочка»	2
73-74	В мире сказок: «Танец Троллей»	2
75-76	В мире сказок: «Танец месяца и звездочек»	2

77-78	В мире сказок: «Танец Стрелок часов»	2
79-80	Природа и животные: «Упражнение с осенними листьями»	2
81-82	Природа и животные: «Белочка»	2
83-84	Природа и животные: «Белые кораблики»	2
85-86	Юмор и шутка: «Озорники»	2
87-88	Юмор и шутка: «Птичий двор»	2
	Итого:	88

1.5 Учебный план модуля «Фитбол гимнастика»

№ п/п	Перечень модулей, тема	Количество занятий
1-2	«Крылышки»	2
3-4	«Качалочка»	2
5-6	«Самолёт»	2
7-8	«Мостик»	2
9-10	«Звёздочка»	2
11-12	«Растяжка»	2
13-14	«Каток»	2
15-16	«Вертолёт»	2
17-18	«Маленький маятник»	2
19-20	«Перекаты»	2
21-22	«Конвертик»	2
23-24	«Космос»	2
25-26	«Лягушата»	2
27-28	«Фламинго»	2
29-30	«Балерина»	2
31-32	«Робот»	2
33-34	«Быстрый мяч»	2

35-36	«Солнышко»	2
37-38	«Прокати»	2
39-40	«Поворот»	2
41-42	«Наклонись»	2
43-44	«Повороты»	2
45-46	«Мостик»	2
47-48	«Подкати»	2
49-50	«Колобок»	2
51-52	«Веселый мяч»	2
53-54	«Стульчик»	2
55-56	«Руки в стороны»	2
57-58	«Кто вперед»	2
59-60	«Горка»	2
61-62	«Покачивание»	2
63-64	«Шагаем по футболу»	2
65-66	«Самолёт»	2
67-68	«Мостик»	2
69-70	«Звёздочка»	2
71-72	«Растяжка»	2
73-74	«Каток»	2
75-76	«Вертолёт»	2
77-78	«Маленький маятник»	2
79-80	«Перекаты»	2
81-82	«Конвертик»	2
83-84	«Космос»	2
85-86	«Лягушата»	2
87-88	«Фламинго»	2
	ИТОГО	88

1.6 Календарный учебный график

Содержание	Старшая группа 5-6 лет	Подготовительная группа 6-7(8) лет
Начало образовательного процесса	1 октября	1 октября
Окончание образовательного процесса	31 августа	31 августа
Продолжительность образовательного процесса, всего, в том числе:	37 недель	37 недель
I полугодие	17 недель	17 недель
II полугодие	20 недели	20 недели
Количество занятий:		
в неделю	2 занятия	2 занятия
в год	88 занятий	88 занятий
Продолжительность занятия	25 мин	30 мин
в неделю	50 мин	60 мин
в год	36 ч	44ч
Диагностика планируемых итоговых результатов освоения программы	с 24 по 31 мая	с 24 по 31 мая

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 года обучения.

Для реализации программы возможно использование дистанционных технологий.

2. Содержательный раздел.

2.1 Первый модуль: «Спортивная аэробика» (октябрь-август).

Планируемые результаты освоения модуля

К концу освоения модуля «Спортивная аэробика» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок» дети должны овладеть теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.

Целенаправленная работа программы «Спортивная аэробика» позволит достичь следующих результатов:

- сформированы навыки правильной осанки;
- сформированность правильного речевого дыхания.
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
- сформированы умения ритмически согласованно выполнять движения под музыку.
- сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой;
- сформирован интерес к собственным достижениям;
- сформирована мотивация здорового образа жизни.

Упражнения на степ доске, совмещённые с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координационные способности у детей, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, умение правильно распределять силы.

Подбор музыкального сопровождения:

- наличие четкого ударного ритма;
- чередование медленного и быстрого темпа.

2.2 Содержание работы по освоению модуля «Спортивная аэробика»

Модуль «Спортивная аэробика» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей» решает следующие задачи:

Оздоровительные:

- развивать и укреплять костно-мышечную систему организма дошкольника, формировать правильную осанку, стопу;
- стимулировать работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем организма;
- приобщать к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- развивать точность и координацию движений, гибкость, пластичность, выносливость;
- развивать умение ориентироваться в пространстве, обогащать двигательный опыт ребенка;
- развивать способность слушать и чувствовать музыку, развивать чувство ритма и музыкальную память.
- развивать восприятие, внимание, волю, память, мышление;
- развивать подвижность нервных процессов (скорость реакции, скорость мыслительных процессов);
- развивать творческое воображение, фантазию;
- развивать способность к импровизации.

Воспитательные:

- воспитывать активность, инициативность, самостоятельность, настойчивость, способность к сопереживанию, взаимопомощи, трудолюбие.

2.3 Структура занятия модуля «Спортивная аэробика»

Занятия по «Спортивной аэробике» проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1. Подготовительная	1.Разминка; разогревание (Warm up). 5-10 мин.	1.Локальные (изолированные) движения частями тела; совмещения, движения для обширных мышечных групп.	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движение стопой; полуприседы, выпады, движение туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой; Упр-я на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.

			движениями руками.	
	2.Стретчинг-упражнения на гибкость (Stretching)	2.Изолированные движения для мышц бедра и голени.	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы.	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений.
2.Основная	1.Аэробная часть (Aerobics). 20-25 мин.	1.Аэробная разминка (3-7 мин.)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками.	Разучивание танцевальных соединений в сред. Темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.
		2. «Аэробный пик» (10-15 мин.)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки с сочетанием с движениями руками.	Выполнение сочетаний –«блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки, амплитуды и интенсивности движений.
		3.Первая аэробная «заминка» (2-3 мин).	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками; сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений; движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	2.Упражнения на полу (Floor work)-фитнес (5-7 мин.)	1.Упражнения для мышц туловища, бедра.	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины; приводящих и отводящих мышц бедра.	Выполнять от 1 до 3 серий по 5-10 раз повторений движений, в зависимости от уровня подготовленности ребёнка.
		2.Упражнения для мышц рук и плечевого	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на

		пояса.	положениях.	тренажерах.
3. Заключитель- ная	Вторая «заминка – остывание» Снижение нагрузки (Cool down) 2-5 мин.	«Глубокий стретч». Упражнения на гибкость, «общая заминка».	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голеней, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Овладение техникой базовых шагов:

1. Марш (march)- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали. Ходьба с пружинным движением; с поворотом на право (налево), кругом, полный круг;
2. Приставной шаг (step touch)- приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату. Приставные шаги с поворотом направо, налево, кругом. Два (и более) приставных шага слитно (step-line);
3. «Виноградная лоза» (grape vine)- шаг правой в сторону, шаг левой назад-скрестно (скрестно за правую), шаг правой в сторону, приставить левую;
4. V – шаг (v-step)- шаг правой вперед - в сторону (или назад – в сторону), то же левой, шагом правой, левой, вернуться в и.п.;
5. « Открытый шаг» (open step)- стойка ноги врозь, перенос тяжести тела с одной ноги на другую;
6. Подъём колена вверх (knee up, knee lift)- сгибание ноги вперёд, в сторону, по диагонали, поднятие колена на уровне горизонтали или выше;
7. Махи ногами (kick)- махи ногами вперед, в сторону, назад, по диагонали. Махи, сгибая, разгибая ногу (kick) вперед, в сторону. Махи согнутой ногой назад (kirt);
8. Выпад (lunge)- выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
9. Скрестный шаг (cross step)- скрестный шаг с перемещением вперед. Скрестные шаги с поворотом направо, налево, кругом, полный круг;
10. Выставление ноги на пятку (heel touch), на носок (toe touch), выставление ноги на пятку или на носок вперед, в сторону, назад, скрестно, с поворотом;
11. Бег на месте с продвижением в различных направлениях;

12. «Галоп» (gallop)- шаг правой вперед (в сторону), приставить левую. Следующий шаг с правой ноги;
13. Pendulum- прыжком смена положения ног (маятник);
14. Pivot turn- поворот вокруг опорной ноги;
15. Squat- полуприсед, выполняется в положении ноги вместе или врозь;
16. «Ту-степ» (two-step)- шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги;
17. Подскок (ship)- шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги;
18. «Скип» (skip)- подскок на одной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30-40 градусов.

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов:

1. Шаг вперед, назад – шаг правой (левой) вперед, левая (правая) приставляется к правой (левой), но стопы остаются на расстоянии. Особенность техники – небольшие пружинные движения ногами;
2. Шаги в сторону - шаг правой (левой) в сторону, левая (правая) приставляется с переносом тяжести тела на нее, возможно многократное выполнение в одну сторону, с изменением направления, с выполнением полуприседа, с подпружиниванием коленями внутрь – наружу;
3. Скачки вперед – назад- выполняется на шагах и подскоках: правой вперед, вернуться на левую ногу назад, приставить правую к левой, аналогично с другой ноги;
4. «Тач» в сторону – шаг правой в сторону (в стойку ноги врозь), приставить правую к левой, то же с другой ноги (в другую сторону);
5. «Тач» вперед-назад – выставление правой ноги вперед на носок (или пятку), приставить правую к левой, перенося тяжесть тела на нее, выставить левую назад на носок;
6. Скользящие шаги – выполняются на месте с продвижением вперед, назад, с поворотом;
7. «Кик» - махи вперед, в сторону, назад;
8. Прыжки на двух ногах – вертикальный прыжок толчком двух с приземлением на две;
9. Прыжки в выпадах – шагом правой (левой) вперед, прыжок толчком двумя, сменить положение ног – левую (правую) вперед и приземлиться на две ноги;
10. Прыжок ноги врозь, ноги вместе – 1- прыжок ноги врозь и прыжок ноги вместе; 2- пауза;
11. Прыжок ноги врозь, ноги скрестно – движение аналогично предыдущему, но заканчивается в скрестной стойке правая или левая впереди;

12. Прыжок согнув ноги – выполняется толчком двумя с приземлением в стойку ноги врозь, с некоторой «затяжкой», фиксацией позы ноги в группировке во время фазы полёта и быстрого разведения ног перед приземлением.

2.4 Календарно - тематическое планирование по спортивной аэробике для детей 5-6 лет

№ п/п	Тема	Задачи	Дата
1-2	Мир игрушек: «Неваляшки»	Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. Разучивание аэробных шагов без ступеней.	
3-4	Мир игрушек: «Танец колокольчиков».	Закрепление аэробных шагов без ступеней. Развивать равновесие, выносливость. Познакомить со степ-дорожкой.	
5-6	«Танец солдатиков и куколок»	Развивать равновесие, выносливость. Развивать ориентировку в пространстве. Разучить комплекс №1 на степ - платформах	
7-8	Любимые персонажи: «Чебурашка и Крокодил Гена»	Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах. Учить правильному выполнению степ шагов на ступенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).	
9-10	Любимые персонажи: «Кот Леопольд»,	Учить правильному выполнению степ шагов на ступенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). Развивать мышечную силу ног. Совершенствовать комплекс №1 на степ – платформах.	
11-12	Любимые персонажи: «Кузнечик».	Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на ступенях (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.	

13-14	В мире сказок: «Красная Шапочка».	Разучить комплекс №2 на степ - платформах Разучить упражнения с добавлением рук. Развивать умение работать в общем темпе.	
15-16	В мире сказок: «Танец Троллей».	Продолжать разучивать комплекс №2 на степ - платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Укреплять дыхательную систему.	
17-18	В мире сказок: «Танец месяца и звездочек».	Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	
19-20	В мире сказок: «Танец Стрелок часов».	Закрепить разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). Совершенствовать упражнения с добавлением рук. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	
21-22	Природа «Упражнение со снежинками».	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе.	
23-24	Природа и животные: «Белочка».	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	

25-26	Природа и животные: «Белые кораблики».	Совершенствовать комплекс №2 на степ – платформах. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.	
27-28	Юмор и шутка: «Озорники».	Разучить комплекс №3 на степ – платформах Закреплять ранее изученные шаги. Развитие правильной осанки. Укреплять дыхательную систему.	
29-30	Юмор и шутка: «Птичий двор».	Разучить новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.	
31-32	Путешествия: «Едем к бабушке в деревню».	Совершенствовать комплекс №3 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	
33-34	Путешествия: «Веселые путешественники».	Разучить комплекс №3 с гантелями. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту в движении.	
35-36	Путешествия: «Вместе весело шагать»	Совершенствовать комплекс №3 с гантелями на степ – платформах . Продолжать закреплять степ шаги.	
37-38	Настроение в музыке и пластике: «Турецкий марш».	Разучить комплекс №4. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	

39-40	Настроение в музыке и пластике: «Лирический танец».	Разучивание связок из нескольких шагов. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	
41-42	Силовая аэробика «Богатыри»	Закрепить комплекс №7 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Укреплять силу рук, дыхательную систему.	
43-44	Силовая аэробика «Богатыри»	Совершенствовать комплекс №7 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Продолжать развивать мышечную силу ног, развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту, умение действовать в общем темпе.	
45-46	«Озорники»	Разучивать комплекс №8 на степ – платформах. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	
47-48	«Озорники»	Закрепление шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.	
49-50	«Воробьиная дискотека»	Разучивать комплекс №9 на степ – платформах. Закреплять ранее изученные шаги. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	

51-52	«Воробьиная дискотека»	Закрепить комплекс №9 на степ – платформах. Совершенствовать новый шаг (тап даун) (5). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.	
53-54	«Олимпийские талисманы»	Разучивать комплекс №10 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Учить реагировать на визуальные контакты. Совершенствовать точность движений. Развивать быстроту.	
55-56	«Олимпийские талисманы»	Разучивать комплекс №10 на степ – платформах. Продолжать закреплять степ шаги. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	
57-58	«Смелые моряки»	Разучивать комплекс №11 на степ-платформах. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. Совершенствовать разученные шаги. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног.	
59-60	«Смелые моряки»	Закрепить комплекс №11 на степ-платформах. Разучивание связок из нескольких шагов. Воспитывать любовь к физкультуре. Развивать ориентировку в пространстве.	
61-62	«Кавалеристы»	Разучивать комплекс №12 на степ – платформах. Разучивание прыжков (лиап, ран-ран). Упражнять в сочетании элементов. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки.	
63-64	«Кавалеристы»	Закрепить комплекс №12 на степ – платформах. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов. Продолжать развивать мышечную силу ног.	

65-66	Любимые персонажи: «Чебурашка и Крокодил Гена»	Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах. Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка).	
67-68	Любимые персонажи: «Кот Леопольд»,	Учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка). Развивать мышечную силу ног. Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах.	
69-70	Любимые персонажи: «Кузнечик».	Продолжать учить правильному выполнению степ шагов на степах (подъём, спуск; подъём с оттягиванием носка) Развивать мышечную силу ног. Развивать умение работать в общем темпе.	
71-72	В мире сказок: «Красная Шапочка».	Разучить комплекс №13 на степ - платформах Разучить упражнения с добавлением рук. Развивать умение работать в общем темпе.	
73-74	В мире сказок: «Танец Троллей».	Продолжать разучивать комплекс №13 на степ - платформах Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. Укреплять дыхательную систему.	
75-76	В мире сказок: «Танец месяца и звездочек».	Разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). Развивать выносливость, равновесие, гибкость. Укреплять дыхательную систему. Развивать уверенность в себе.	
77-78	В мире сказок: «Танец Стрелок часов».	Закрепить разучивание новых шагов (ниап, шаг-кик). Совершенствовать упражнения с добавлением рук. Укреплять дыхательную систему.	

		Развивать уверенность в себе.	
79-80	Природа и животные: «Упражнение с осенними листьями».	Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. Развивать умение работать в общем темпе.	
81-82	Природа и животные: «Белочка».	Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (кни ап), с махом в сторону (сайд). Совершенствовать комплекс №12 на степ – платформах Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук.	
83-84	Природа и животные: «Белые кораблики».	Совершенствовать комплекс №10 на степ – платформах. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. Развивать умения твердо стоять на степе.	
85-86	Юмор и шутка: «Озорники».	Совершенствовать комплекс №7 на степ – платформах Закреплять ранее изученные шаги. Развитие правильной осанки. Укреплять дыхательную систему.	
87-88	Юмор и шутка: «Птичий двор».	Закрепить новый шаг (тап даун). Развивать выносливость, гибкость. Развитие правильной осанки.	

2.5 Второй модуль «Фитбол-гимнастика» (октябрь-август).

Планируемые результаты освоения модуля «Фитбол-гимнастика»

К концу освоения модуля «Фитбол - гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Фитнес для малышей» дети должны овладеть теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.

Предполагается, что освоение программного материала поможет естественному развитию организма детей дошкольного возраста, его морфологическому и функциональному совершенствованию отдельных органов и систем. Обучение по данному модулю создает необходимый двигательный режим, положительный психологический и эмоциональный настрой, а так же способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию, профилактике различных заболеваний и повышению интереса к занятиям.

Родители воспитанников становятся более заинтересованными и осведомленными, в различных формах оздоровления детей. Воспитанники участвуют в конкурсах различных уровней, выступают с открытыми показами перед детьми и родителями других групп и детских садов.

2.6 Содержание работы по освоению модуля «Фитбол-гимнастика»

Модуль «Фитбол - гимнастика» дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровый ребенок» решает 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;
- Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма;
- Способствовать повышению работоспособности организма занимающегося;
- Развивать мелкую моторику рук;
- Способствовать коррекции психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния.

Образовательные задачи:

- Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий фитбол-гимнастикой на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях, профилактике травматизма;
- Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт занимающихся;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

Воспитательные задачи:

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях;
- Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи;
- Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

Занятия по модулю «Фитбол - гимнастика» проводятся с детьми старших и подготовительных групп два раза в неделю в вечерний отрезок времени продолжительностью 25-30 минут.

2.7 Структура занятия модуля «Фитбол-гимнастика»

Занятия по «Фитбол – гимнастике» проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

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.

В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а также лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче.

Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

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

Программные задачи для каждого занятия:

1-2-е занятия:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

3-4-е занятия:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

5-6-е занятия:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

7-8-е занятия:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

2.8 Календарно - тематическое планирование модуля «Фитбол-гимнастика» для детей 6-7(8) лет

№ п/п	Темы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения	Дата
1-2	«Крылышки»	Разучить технику выполнения комплекса упражнений на фитболе.	И.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед	
3-4	«Качалочка»	Разучить технику выполнения комплекса упражнений на фитболе.	Слоя на коленях, пережат на мяче вперед на прямые руки и вернуться обратно на колени.	
5-6	«Самолёт»	Разучить технику выполнения комплекса	Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в	

		упражнений на фитболе.	стороны. Удерживать позу несколько секунд.	
7-8	«Мостик»	Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Лёжа па животе, на мяче, руками упереться в пол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.	
9-10	«Звёздочка»	Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.	
11-12	«Растяжка»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	И.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	
13-14	«Каток»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	И.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;	
15-16	«Вертолёт»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.	
17-18	«Маленький маятник»	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	И.п: сидя на полусогнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.	
19-20	«Перекаты»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.	

21-22	«Конвертик»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.	
23-24	«Космос»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.	
25-26	«Лягушата»	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	Лёжа наживоте, на мяче, руками упереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно (или попеременно), ноги не касаются пола.	
27-28	«Фламинго»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Стоя на одной ноге, вторая на мяче, катание мяча вперед-назад, вправо-влево.	
29-30	«Балерина»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Стоя на одной ноге, вторая на мяче, приседания 5 раз, руки в стороны.	
31-32	«Робот»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Стоя, ноги на ширине плеч, руки касаются мяча, лежащего на полу, прокатывание мяча вперед и назад, не отрывая ноги от пола (колени прямые).	
33-34	«Быстрый мяч»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	Катание мяча друг другу. Стоя, мяч на полу, потянуться вверх, поднять мяч над головой – длинный вдох, резкий присед с опорой руками на мяч, колени в стороны – короткий выдох, выпрямиться.	
35-36	«Солнышко»	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	Лежа на коврике, на животе руки впереди с мячом. Поднимание и опускание туловища (по возможности подниматься как можно выше, удерживая положение наверху несколько секунд).	

37-38	«Прокати»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	И.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.	
39-40	«Поворот»	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	И.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину.	
41-42	«Наклонись»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	И.п.: сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.	
43-44	«Повороты»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	И.п.: лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.	
45-46	«Мостик»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	Лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу.	
47-48	«Подкати»	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	И.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.	
49-50	«Колобок»	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	Прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров	
51-52	«Веселый мяч»	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	Передача фитбола друг другу, броски фитбола; игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».	

53-54	«Стульчик»	Обучить правильной посадке на фитболе.	Сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».	
55-56	«Руки в стороны»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	И.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны;	
57-58	«Кто вперед»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	По сигналу все разбегаются враспынную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.	
59-60	«Горка»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	И.п.: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.	
61-62	«Покачивание»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении	Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.	

		(сидя, лежа, стоя на коленях).		
63-64	«Шагаем по фитболу»	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	И.п.: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.	
65-66	«Самолёт»	Закрепить технику выполнения комплекса упражнений на фитболе.	Лёжа на животе, прямыми ногами упереться в пол, спину поднять как можно выше, руки в стороны. Удерживать позу несколько секунд.	
67-68	«Мостик»	Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Лёжа паживоте, намяче, руками упереться впол, ноги прямые не касаются пола. Туловище параллельно полу. Удерживать равновесие несколько секунд.	
69-70	«Звёздочка»	Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	Лежа на спине, на мяче, упереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Удерживать положение несколько секунд.	
71-72	«Растяжка»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	И.п: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания.	
73-74	«Каток»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	И.п: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад.	
75-76	«Вертолёт»	Совершенствовать качество выполнения	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать	

		упражнений в равновесии.	равновесие как можно дольше. Руки в стороны.	
77-78	«Маленький маятник»	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	И.п: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться.	
79-80	«Перекаты»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Перекаты на спине вперед-назад. Лёжа на спине, на мяче, опереться прямыми ногами в пол, руки в стороны. Выполнять сгибание и разгибание ног.	
81-82	«Конвертик»	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	Сидя на мяче, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.	
83-84	«Космос»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше. Руки в стороны.	
85-86	«Лягушата»	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	Лёжа на животе, на мяче, руками опереться в пол, сгибать и выпрямлять ноги поочередно (или попеременно), ноги не касаются пола	
87-88	«Фламинго»	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	Стоя на одной ноге, вторая на мяче, катание мяча вперед-назад, вправо-влево.	

Освоение техники базовых шагов:

1. Приставной шаг (step-touch). И.п.- сидя на фитболе, ноги вместе, колени над стопами, угол между туловищем, бедрами и коленями составляет 90-100 градусов. Приставные шаги в сторону, по квадрату, с поворотом направо, налево, кругом;
2. Шаг-касание (touch-step). И.п.- то же, отведение ноги в сторону (вперед) – на носок;
3. Марш (march). И.п.- то же, ходьба на месте с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением. Ходьба с поворотом направо (налево), кругом, полный круг;

4. Твист (twist). И.п.- то же, прыжки на двух ногах со скручиванием бедер;
5. Прыжок ноги врозь-вместе (jumping-jach). И.п.- то же, прыжок ноги врозь-вместе;
6. Выпад (lange). И.п.- то же, выпады вперед, в сторону, назад, по диагонали. Одна нога перемещается вперед, другая назад. Тяжесть тела распределяется одинаково на обе ноги;
7. Махи ногами (kick). И.п.- то же, сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше;
8. Подъём колена вверх (knee up, kneelift). Сгибание ноги вперед, в сторону, по диагонали, поднимание колена на уровне горизонтали или выше.

3. Организационный раздел.

Структура занятий включает традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног. Занимающиеся с фитболами и степ-досками должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

3.1 Методы и формы, используемые при реализации программы.

Каждый комплекс в зависимости от сложности и степени его освоения детьми отрабатывается в течение 3-6 занятий, разучивание комплекса проходит поэтапно с постепенным введением новых упражнений. На начальном этапе педагог рассказывает, объясняет и демонстрирует упражнение, дети пытаются воссоздать увиденное, повторяя движение. Если упражнение можно разделить на составляющие части, целесообразно применить расчлененный способ. При необходимости следует подобрать подводящие упражнения.

Основным методом обучения на этапе углубленного разучивания становится целостное выполнение заданий. Увеличивается темп выполнения и количество повторений движения.

Этап закрепления и совершенствования характеризуется образованием двигательного навыка. Ведущую роль приобретают соревновательный и игровой методы. Этап совершенствования упражнения считается завершенным тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эстетической и эмоциональной отдачей. После этого данное упражнение применяется в комплексе с ранее изученными движениями в различных комбинациях.

Формой подведения итогов реализации программы являются тестовые задания, открытые мероприятия, участие в концертах, утренниках, фестивалях.

3.2 Обеспечение безопасности на занятиях

Вся ответственность за безопасность возлагается на специалиста, проводящего занятие. Безопасное поведение занимающихся детей осуществляется с учетом следующих правил:

Правила, без знаний которых выполнение упражнений на фитбол-мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. 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.
2. 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 7(8) лет- 55 см.
3. 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.
4. Для занятий фитбол - гимнастикой 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.
5. Осанка на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90е или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения, лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.
10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач
12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.
13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

3.3 Карта оценки уровня эффективности педагогического воздействия

Ф.И. ребенка	Направление реализации Программы								
	Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах	Владеет упражнениями с Эспандерами и гантелями	Знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальном стиле	Владеет техникой основных базовых танцевальных шагов	Самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Развито чувство равновесия	Всего баллов	Уровень усвоения

Оценка уровня развития:

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Ранжирование успехов воспитанников:

высокий уровень: 21 -18 баллов;

средний уровень: 17 -11 баллов

низкий уровень: 10 -7 баллов

3.4 Материально-технические условия организации Программы.

1. Мячи малого размера
2. Массажные мячи
3. Фитболы
4. Гантели, эспандеры, обручи, скакалки, флажки, ленточки.
5. Массажные коврики
6. Степ – платформы
7. Батуты
8. Массажные дорожки
9. Гимнастические маты
10. Гимнастические палки

11. Мягкий конструктор (модули)
12. Сухой бассейн
13. Проектор
14. Музыкальный центр, акустическая колонка, микрофон проводной, CD и др.

3.5 Методическая литература

1. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 64 с.
2. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.-120с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
4. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
5. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
- 6.Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007.
7. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
8. Железняк Н.Ч. занятия на тренажерах в детском саду.-М.:Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
9. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина, «Формирование двигательной сферы детей 5-7 лет. Фитбол – гимнастика», Волгоград: Учитель, 2011.-159с.
- 10.Н.С. Голицина «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении», Москва-2004.