

**Отдел образования администрации г. Рассказово
Тамбовской области
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 3 «Солнышко»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета МБДОУ
«Детский сад № 3 «Солнышко»
протокол № 6 от 25.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 3
«Солнышко» _____ Е.В. Ивлева
приказ № 157 от 31.08.2023 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Весёлые мячи»

**Возраст детей: от 4 до 5 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель программы:
Стребкова Валентина Владимировна,
инструктор по физической культуре

г. Рассказово
2023 год

Информационная карта дополнительной общеразвивающей программы

Учреждение:

МБДОУ «Детский сад № 3 «Солнышко», Тамбовская область, город Рассказово,
ул. Ремесленная, дом 24.

Полное наименование программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Веселые мячи».

Сведения о составителе:

Стребкова Валентина Владимировна

Место работы: МБДОУ «Детский сад № 3 «Солнышко»

Должность: инструктор по физической культуре

Стаж работы: 3года

Сведения о программе:

Область применения: дополнительное образование

Срок реализации: 1 год.

Нормативная база:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации.
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи».
- Устав МБДОУ «Детский сад № 3 «Солнышко».

Направленность: физкультурно-спортивная

Тип программы: модифицированная.

Страниц текста: 10

I. Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

По форме организации: групповая.

Уровень освоения программы: ознакомительный (краткосрочный).

Новизна программы:

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

Актуальность программы:

Уникальное сочетание ритмических движений на фитболах с музыкой, подвижными играми, дыхательными и оздоровительными упражнениями развивает координацию, осанку, укрепляет детскую стопу, а также вызывает эмоциональный подъем, чувство радости и удовольствия.

Педагогическая целесообразность:

Овладение упражнениями на фитболе позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей. При реализации программы 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, повышается двигательная активность. 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.

Отличительная особенность:

в том, что упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. Мяч по своим свойствам многофункционален в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Адресат программы:

Программа адресована детям в возрасте от 4 до 5 лет.

Состав группы: разновозрастной, постоянный.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа:

В возрасте 4-5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка. При нормальной двигательной активности рост усиливается, а при гиподинамии ребенок может иметь избыточный вес, но недостаточный для своего возраста рост.

При оценке физического развития детей учитываются не только абсолютные показатели, но и пропорциональное их соотношение: вес рост, объем головы - объем грудной клетки и др. С возрастом, естественно, эти показатели изменяются. Так, объем грудной клетки увеличивается интенсивнее, чем объем головы. Опорно-двигательный аппарат. Скелет дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4-5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз. Необходимо дозировать двигательную нагрузку детей при выполнении разных видов упражнений.

В то же время строение легочной ткани еще не завершено. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Поэтому ни увеличивающаяся к 4-5 годам подвижность грудной клетки, ни более частые, чем у взрослого, дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. У детей, находящихся в течение дня в помещении, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Учитывая относительно большую потребность детского организма в кислороде и повышенную возбудимость дыхательного центра, следует подбирать такие гимнастические упражнения, при выполнении которых дети могли бы дышать легко, без задержки.

Регуляция сердечной деятельности к пяти годам окончательно еще не сформирована. В этом возрасте ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении лица, учащенном дыхании, одышке, нарушении координации движений и могут наблюдаться у детей на физкультурных занятиях. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечной мышцы восстанавливается.

К 4-5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов. Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. Если фон шума в группе составляет 45-50 децибел, может наступить стойкое снижение слуха и утомление. Необходимо приучать детей разговаривать негромко. Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т.д.

Практическая значимость программы:

Овладение упражнениями на фитболе позволяет укрепить здоровье и физическую подготовленность детей. При реализации программы 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, повышается двигательная активность.

Условия набора учащихся:

Для обучения принимаются все желающие.

Количество учащихся:

Численный состав учащихся: 10-25 детей.

Объём и срок освоения программы:

Продолжительность обучения по программе: 1 года.

Количество часов обучения: 36 часов в год.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная.

Форма организации деятельности учащихся на занятии: групповая.

Форма занятий: практическая.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 20 минут.

II. Цель и задачи программы

Цель программы: содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, профилактике и коррекции различных заболеваний, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.
2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.
3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику.
7. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Образовательные:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии фитнеса на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях фитнес-аэробикой, профилактике травматизма.
2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движение с музыкой.

4. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Воспитательные задачи:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.

3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.

5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.

7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

III. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	из них:	
			теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	
2	Мяч-фитбол	11	1	10
2.1	Упражнение «Правильная осанка»		1	1
2.2	Упражнение «Крылышки»			2
2.3	Упражнение «Мячики»			2
2.4	Упражнение «Часики»			2
2.5	Упражнение «Перекаты»			2
2.6	Подвижные игры: «Мишка бурый», «Мы веселые ребята»			1
3	Фитбол-ориентация	11	1	10
3.1.	Упражнение «Стульчик»		1	2
3.2	Упражнение «Перекаты»			2
3.3	Упражнение «Рыбка»			2
3.4	Упражнение «Гусеница»			2
3.5.	Упражнение «Веселый мячик»			2
4	Фитбол-ритмика	12	1	11
4.1	Танец утят		1	1
4.2.	Танец кузнечиков			2
4.3	Танец капелек			2
4.4	Танец «Большая стирка»			2
4.5.	Танец «Две подружки»			2
4.6.	Танец «Волшебные мячи»			2
5.	Итоговое занятие:			1
	Итого:	36	4	32

Содержание учебного плана

№ п/п	Наименование разделов и тем	часы		Содержание программы
		т	п	
1	Вводное занятие	1		<u>Теория:</u> введение в программу.
2	Мяч-фитбол	1	10	
2.1	Упражнение «Правильная осанка»	1	1	<u>Теория:</u> знакомство с упражнениями на развитие осанки. <u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие осанки «Правильная осанка».
2.2	Упражнение «Крылышки»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие осанки «Крылышки».
2.3	Упражнение «Мячики»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие осанки «Мячики».
2.4	Упражнение «Часики»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие осанки «Часики».
2.5	Упражнение «Перекаты»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие осанки «Перекаты».
2.6	Подвижные игры: «Мишка бурый», «Мы веселые ребята»		1	<u>Практика:</u> подвижные игры на фитолах.
3	Фитбол-ориентация	1	10	
3.1	Упражнение «Стульчик»	1	2	<u>Теория:</u> знакомство с фитбол-ориентацией. <u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие фитбол-ориентации «Стульчик».
3.2	Упражнение «Перекаты»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие фитбол-ориентации «Перекаты».
3.3	Упражнение «Рыбка»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие фитбол-ориентации «Рыбка».
3.4	Упражнение «Гусеница»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие фитбол-ориентации «Гусеница».
3.5	Упражнение «Веселый мячик»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на развитие фитбол-ориентации «Веселый мячик».
4	Фитбол-ритмика	1	11	
4.1	Танец утят	1	1	<u>Теория:</u> знакомство с фитбол-ритмикой. <u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Танец утят».
4.2	Танец кузнечиков		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Танец кузнечиков».
4.3	Танец капелек		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Танец капелек».
4.4	Танец «Большая стирка»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Большая стирка».
4.5	Танец «Две подружки»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Две подружки».
4.6	Танец «Волшебные мячи»		2	<u>Практика:</u> выполнение упражнений фитбол-ритмики «Волшебные мячи».
5.	Итоговое занятие:		1	<u>Практика:</u> выполнение упражнений на мячах-фитолах.
	Итого:	4	32	

IV. Планируемые результаты

В результате обучения по программе, ребенок будет:

- знать и соблюдать правила техники безопасности выполнения упражнений на фитболе;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- знать приемы самостраховки;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения, сидя на мяче, как на стуле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения в сочетании с пружинными покачиваниями на фитболе.

У ребенка будут сформированы:

- навыки выразительности, пластичности в движениях под музыку, совершенствована физическая подготовленность детей;
- начальные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- улучшится точность и правильность исполнения движений в танцевальных и гимнастических этюдах;
- разовьется интерес к освоению разнообразных композиций и отдельных видов движений.

V. Календарный учебный график

<i>№ п/п</i>	<i>Месяц</i>	<i>Число</i>	<i>Время проведения занятий</i>	<i>Форма занятия</i>	<i>Колич ество часов</i>	<i>Тема занятий</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
1	Сентябрь		16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2			16.00-16.20.	Групповая, теория и практика	1	Упражнение «Правильная осанка»	Спортивный зал	Наблюдение
3			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Правильная осанка»	Спортивный зал	Наблюдение
4			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Крылышки»	Спортивный зал	Наблюдение
5	Октябрь		16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Крылышки»	Спортивный зал	Наблюдение
6			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Мячики»	Спортивный зал	Наблюдение
7			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Мячик»	Спортивный зал	Наблюдение
8			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Часики»	Спортивный зал	Наблюдение
9	Ноябрь		16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Часики»	Спортивный зал	Наблюдение
10			16.00-16.20.	Групповая, практическая	1	Упражнение «Перекаты»	Спортивный зал	Наблюдение
11			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Перекаты»	Спортивный зал	Наблюдение
12			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Подвижные игры: «Мишка бурый», «Мы веселые ребята»	Спортивный зал	Наблюдение
13	Декабрь		16.00-16.20	Групповая, теория и практика	1	Упражнение «Стульчик»	Спортивный зал	Наблюдение
14			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Стульчик»	Спортивный зал	Наблюдение
15			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Стульчик»	Спортивный зал	Наблюдение
16			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Перекаты»	Спортивный зал	Наблюдение
17	Январь		16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Перекаты»	Спортивный зал	Наблюдение
18			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Рыбка»	Спортивный зал	Наблюдение
19			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Рыбка»	Спортивный зал	Наблюдение
20			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Гусеница»	Спортивный зал	Наблюдение
21	Февраль		16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Гусеница»	Спортивный зал	Наблюдение
22			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Упражнение «Веселый мячик»	Спортивный зал	Наблюдение

23			16.00-16.20	Групповая, теория и практика	1	Танец утят	Спортивный зал	Наблюдение
24			16.00-16.20	Групповая, практическая		Танец утят	Спортивный зал	Наблюдение
25	Март		16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец утят	Спортивный зал	Наблюдение
26			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец кузнечиков	Спортивный зал	Наблюдение
27			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец кузнечиков	Спортивный зал	Наблюдение
28			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец капелек	Спортивный зал	Наблюдение
29		Апрель		16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец капелек	Спортивный зал
30			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Большая стирка»	Спортивный зал	Наблюдение
31			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Большая стирка»	Спортивный зал	Наблюдение
32			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Две подружки»	Спортивный зал	Наблюдение
33	Май		16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Две подружки»	Спортивный зал	Наблюдение
34			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Волшебные мячи»	Спортивный зал	Наблюдение
35			16.00-16.20	Групповая, практическая	1	Танец «Волшебные мячи»	Спортивный зал	Наблюдение
36			16.00-16.20	Групповая, практическая Диагностика.	1	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Наблюдение

VI. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется:

- Спортивный зал.

Спортивный зал должен быть просторным и светлым, отвечающим санитарно-эпидемиологическим правилам СанПиН.

- *Оборудование:* фитболы диаметром 40-65 см.

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

- *Дополнительный инвентарь:* массажные мячи, эспандеры, амортизаторы резиновые различной жесткости, коврики.
- *Спортивная форма:* спортивная форма.

Обувь для занятий должна быть легкой, удобной, облегчающей свободу движений, форма – удобной, опрятной, не стесняющей движений.

Методическое обеспечение:

Методическое обеспечение программы обеспечивается конспектами занятий.

Кадровое обеспечение:

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе ведёт инструктор по физической культуре.

VII. Формы аттестации

Практическая форма: спортивное развлечение с фитболами.

VIII. Оценочные материалы

Основным методом диагностики усвоения программы является наблюдение.

IX. Методические материалы

№	Разделы программы	Форма занятия	Методы	Приемы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие	Рассказ-беседа, наблюдение	Словесный, блиц опрос	Беседа	Вопросы для опроса	Опрос
2.	Мяч - фитбол	Теоретически-практические	Наглядный, словесный, практический	Объяснение и показ движений	Магнитофон спортивный инвентарь	Наблюдение
3.	Фитбол - ориентация	Теоретически-практические	Наглядный, словесный, практический	Объяснение и показ движений	Магнитофон спортивный инвентарь	Наблюдение
4.	Фитбол - ритмика	Теоретически-практические	Наглядный, словесный, практический	Объяснение и показ движений	Магнитофон спортивный инвентарь, маски	Наблюдение
5.	Итоговое занятие:	Практические	Практический	Практическая работа	Магнитофон спортивный инвентарь	Развлечение

Х. Список литературы

Литература, используемая для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
3. Кузьмина С.В. Сайкина Е.Г. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой: Учеб.-метод. пособ. СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2011.
4. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду: Пособие для воспитателей. – М.: Просвещение, 1988.
5. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Издательство Речь; М.: Сфера, 2009.
6. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1986.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Анисимова Т.Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
3. Сайкина Е.Г., Кузьмина С. В. – Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах»: Учебно-методическое пособие. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.