

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
дошкольного возраста
секция «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»**

Педагог Мишунина Т.В.

для детей 3-7 лет

2016-2017 учебный год

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. Это решение мы видим в организации фитбол - гимнастики в ДОУ. Фитбол (fit-оздоровление, ball- мяч) Фитбол- большой мяч диаметром 45-75 см. который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Программа предусматривает:

1. Оздоровительное воздействие фитболов на организм детей
2. Преимущество в решении задач
3. Создание условий для фитбол- гимнастики.

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью фитболов
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов

Образовательные:

-развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные:

Воспитывать интерес и потребности в физических упражнениях и играх

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол-гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Данная программа осуществляется в рамках педагогической системы ГБОУ 1130 рассчитана на 3 года. Возраст детей от 3 лет (средняя группа),до 5 лет(старшая группа)

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурный зал
- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности

Содержание программы.

Начиная со средней группы, в совместную деятельность вводится бодрящая гимнастика после сна. Она включает пружинистые качания на фитболе, которые улучшают подвижность суставов и повышает эмоциональное состояние ребенка и активизирует на дальнейшее сотрудничество с воспитателем. В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и веселых эстафетах, в совместной деятельности. Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы- занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз. Продолжительность одного занятия в средней -20 мин, в старшей -25мин. Физкультурные занятия с фитболом проводятся по подгруппам с учетом групп здоровья, роста. Они 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, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника: тренирует 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 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 защитные силы организма.

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 ит.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса
- познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе

2-е занятие:

- познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса
- разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений
- закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

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

Внедрение фитбол- гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. Фитбол- гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Методика проведения.

Эффективность фитбол- гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируются несколько раз. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение на фортепиано или аудиозапись, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: "Боксер", "Перекат".

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Содержание упражнений средней группы.

Сентябрь, Октябрь, Ноябрь

Основные задачи: научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения

- "Покачаемся" самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;
- "Разминка для боксера" в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны-вверх-вперед-вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.
- "Качели" и.п. сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;
- Подвижные игры

Декабрь, Январь, Февраль

Основные задачи: научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.

Рекомендуемые упражнения

- "Веселые ножки" поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;
- "Веселые ножки" поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- "Веселые ручки" то же упражнение с различными положениями рук; одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.
- "Наклоны" наклоняться вперед, ноги врозь;
- "Достань носок" наклониться вперед в выставленной ноге с различными положениями рук;

Март, Апрель, Май

Основные задачи: обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

Рекомендуемые упражнения

- "Наклоны" и.п. сидя на фитболе, ноги на полу, наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;

-наклоняться в выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

- "Пошагаем" и.п. сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами вернуться в и.п.

- "Переход" и.п. лежа на фитболе, руки в упоре на полу, сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;

- "Выше ноги" и.п. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед ("крылышки"). Голову не поднимать;

- "Махи ногами" и.п. лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи- над кистями;

- "Кит" и.п. то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- "Вверх ногу" и.п. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- "Лесенка" и.п. лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

- выполнять два предыдущих упражнения из и.п. руки на голову.

- "Покачаемся" 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;

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

- Подвижные игры

Содержание упражнений старшей группы

Сентябрь, Октябрь, Ноябрь

Основные задачи: научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

Рекомендуемые упражнения

- "Крылышки" и.п. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед.

- "Махи ногами" и.п. лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.

- и.п. то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- и.п. лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- и.п. лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

Декабрь, Январь, Февраль

Основные задачи: научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения

- "Растяжка" и.п. стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;

- "Каток" и.п. стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено на мяче, руки на полу. Выполнять несколько пружинистых движений назад;

- Подвижные игры

Март, Апрель, Май

Основные задачи: научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе

Рекомендуемые упражнения

- "Наклоны" и.п. сидя на полу с согнутыми ногами боком фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

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

Критерии отслеживания результативности освоения программы:

Уровни освоения программы в средней группе.

Высокий уровень. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.

Средний уровень. Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Замечает ошибки выполнения упражнений на фитболе. Равновесие на фитболе сохраняется.

Низкий уровень. Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

Уровни освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Требования к фитбол - гимнастике

1. Основные правила занятий с мячом:

- * угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90*
- * не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него спереди
- * на занятиях необходимо использовать устойчивые ,правильно надутые мячи
- * необходимо регулярно проверять осанку, особенно " S-образную " форму спины и правильность посадки
- * ноги занимающегося должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом
- * необходимо контролировать физическое усилие и главное наслаждаться занятием
- * избегайте использовать мяч, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль
- * недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке "в подвешенном состоянии"

* необходимо избегать , внезапных , неуправляемых движений мышцами.
"Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом"

* при работе с мячом качество должно преобладать над количеством

1) Размер мяча :

* Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

* Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант- босиком или легкая спортивная обувь с нескользящей подошвой.

3) Покрытие для пола:

* Поверхность пола должна быть ровной и гладкой

* Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом , в редких случаях паркет

* Необходимо убедиться , что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверить нет ли каких- либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч

* Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице

4) Место для выполнения упражнений:

* Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях

* Помещение приспособленное для занятий физкультурой

5) Хранение фитболов:

* Держать мяч вдали от нагреваемых приборов, а так же не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 *), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться.

Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит

использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Заключение.

Программа предлагает условия для оздоровления которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления. Доступность программы " Фитбол-гимнастика" для детского сада делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с дошкольниками, могут использоваться в начальных классах школы и прогимназиях.

Список используемой литературы:

- **Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике.**
- **Матвеева Л.П., Новикова А.Д. Теория и методика физического воспитания**
- **Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни**
- **Клубкова Е.Ю. Фитбол гимнастика в оздоровлении организма**