

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МАДОУ ЦРР-д/с № 4 ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
протокол от 04.09. 2025 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАДОУ ЦРР-д/с № 4
ЗАТО Межгорье
Республики Башкортостан
от 04.09. 2025 № 154 о/д

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Веселый фитбол»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Гимнастика с мячом

на 2025-2026 г

Возраст обучающихся: 4-5 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Корабельникова Татьяна Александровна
воспитатель высшей квалификационной категории
МАДОУ ЦРР - д/с № 4 ЗАТО Межгорье Республики
Башкортостан

г. Межгорье 2025 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Весёлый фитбол»
для детей 4 – 5 лет**

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Корабельникова Татьяна Александровна - воспитатель

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол-гимнастика» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Актуальность программы

В настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений детей дошкольного возраста. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. 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 45-55 см - который используется в оздоровительных целях. Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитбол-гимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно-коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно-двигательный и связочно - мышечный аппарат.

Новизна программы, педагогическая целесообразность программы

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря фитбол - гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на здоровье.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеразвивающей программы «Фитбол - гимнастика» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия «Фитбол -

гимнастикой» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействовать со сверстниками и взрослыми. Программа предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов «фитбол-гимнастики», через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

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.

Адресат Программы

Данная программа рассчитана на занятия с детьми 4 - 5 лет. Для обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Фитбол - гимнастика» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Данный вариант программы может быть использован для воспитанников, не обладающих и не занимавшихся ранее и имеющих различные навыки и способности. Зачисление в группы для занятий по данной программе осуществляется в заявительном порядке, в соответствии с договором между родителями и дошкольным образовательным учреждением.

Объем Программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы составляет 64 учебных часа.

Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий: обучение по программе «Фитбол - гимнастика» проводится в форме:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- игра, развлечение;
- открытое занятие

Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

- групповая;
- индивидуально-групповая;

Программа обучения рассчитана на групповое обучение. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть

оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность занятий 1 академический час (в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 и возрастным нормам детей продолжительность 1 академ. часа для детей 4-5 лет: равна 20 минутам. Занятия по данной программе осуществляются во второй половине дня.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Содействовать развитию физических качеств, укреплению здоровья и приобщению к здоровому образу жизни детей дошкольного возраста через занятия с фитбол - мячом.

Задачи:

1. Оздоровительно-коррекционные 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.

2. Образовательные:

- Формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.
- Способствовать развитию интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями.

3. Воспитательные:

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

- Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- Содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи); Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности; воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;

1.3 Содержание Программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
	<i>Раздел 1. Укрепление осанки</i>	7
2 - 7	Комплекс № 1	6
8	«В гости к бабушке Забавушке»	1
	<i>Раздел 2. Прямая спинка</i>	8
9 - 15	Комплекс № 2	7
16	«Как Петрушка с мячом играл»	1
	<i>Раздел 3. Прыжки на мяче</i>	8
17 - 23	Комплекс № 3	7
24	«Необычное приключение»	1
	<i>Раздел 4. Самостоятельность и инициатива</i>	8
25 - 31	Комплекс № 4	7
32	«Веселые путешественники»	1
	<i>Раздел 5. Равновесие</i>	8
33 - 39	Комплекс № 5.	7
40	«Веселый стадион»	1
	<i>Раздел 6. Развитие гибкости</i>	8
41 - 47	Комплекс № 6	7
48	«Волшебный мяч»	1
	<i>Раздел 7. «Совершенствовать качество выполнения упражнений»</i>	8
49 - 55	Комплекс № 7	7
56	«Колобок»	1
	<i>Раздел 8. «Закрепить пройденный материал»</i>	8
57 - 63	Комплекс № 8	7
64	Итоговое занятие	1
	Итого	64

Планируемые результаты освоения программы

- способен удерживать правильную посадку на фитболе;
- способен сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;
- обладает необходимой координацией движений;
- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы.
- стремится к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.
- способен выполнять упражнение на расслабление мышц, сохраняя координацию;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,

2. Организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Группы	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Сроки контрольных процедур
Группа 4- 5 лет	01.10.2023	30.05.2024	31	Апрель, май

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

- Спортивный зал.
- Оборудование:
- Фитболы диаметром 40-45 см.,
- Дополнительный инвентарь для занятий (массажные мячи, коврики и др.)

Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батарей) и воздействия прямых солнечных лучей. Технические ресурсы: музыкальный центр, аудиозаписи, секундомер.

Методы и приемы обучения

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или

явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости.

Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Зрительные ориентиры используют обычно после того, как у детей уже создано общее представление о разучиваемых движениях.

Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. 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 помогают освоить движение на фитболе, отражают характер движения, например, «Боксер», «Перекат», «Паровоз» и т. д. Словесное описание используется при обучении детей старшего дошкольного возраста.

Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. Например, руководитель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений.

С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе, следует проводить в игровой форме, возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.)

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 индивидуальные.

2.3. Формы контроля

Для отслеживания результатов освоения программы используются следующие формы контроля:

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия для выявления уровня освоения материала в форме игры, наблюдений, упражнений.

Промежуточный контроль - осуществляется по итогам года, задачами является определение изменения в уровне развития физических способностей за данный период

обучения. В ходе контроля оценивается: правильность исполнения; активность; знание теоретической и практической части; творческий подход. Формой контроля является диагностика выполнения упражнений.

Формами отслеживания и фиксации результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

- журнал посещаемости;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами предъявления и демонстрации результатов программы являются:

- итоговые занятия;
- открытые занятия с участием родителей;

2.4. Оценочные материалы.

В качестве оценочных материалов используются результаты диагностического обследования детей, которое включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы.

1. Прыжки на мяче на месте.
2. Прыжки на мяче + работа рук.
3. Прыжки на мяче в движении.
4. Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч.
5. Лежа на животе. Качание на мяче вперед-назад.
6. Упражнение «Мостик»

Техника выполнения упражнений:

Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки держаться за мяч.

Прыжки на мяче + работа рук. Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Руки ребенка двигаются вверх-вниз.

Прыжки на мяче в движении. Прыжки на мяче на месте. Исходное положение, сидя на мяче. Спина пряма, ноги угол 90 градусов. Ребенок выполняет прыжки на мяче отталкиваясь ногами о пол, отрывая стопы. Ребенок руками держится за мяч и передвигается по залу в любых направлениях.

Стоя. Поднять мяч вверх, опустить мяч. Упражнение выполняется из исходного положения стоя, ноги на ширине плеч. Руки опущены вниз, мяч в руках. Поднять руки вверх, опустить вниз. Количество выполнений 4-8 раз.

Лежа на животе. Качание на мяче вперед назад. Упражнение выполняется из исходного положения лежа на мяче на животе. Качаться на мяче вперед и назад выполняя упор на руки и стопы.

«Мостик». Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине. Ноги на мяче, руки вдоль туловища. Поднять туловище удерживая такое положение в течение 5 сек.

Качественно-количественные характеристики:

- 1 балл** - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла** – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла** – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

Высокий уровень (от 13 до 18 баллов): Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний (от 9 до 12 баллов): Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий (от 1 до 6 баллов): Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

3. Список используемой литературы

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.- 120 с.
3. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный и 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.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на 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.

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

5. Осанка в седе 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 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам само страховки 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.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022201

Владелец Якимович Светлана Николаевна

Действителен с 18.04.2023 по 17.04.2024

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 595079120666552259363833422548667397541845386421

Владелец Якимович Светлана Николаевна

Действителен с 16.08.2024 по 16.08.2025

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849370

Владелец Якимович Светлана Николаевна

Действителен с 28.08.2025 по 28.08.2026