

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 223**

*Юридический адрес: 620085, Свердловская область, г.Екатеринбург, бульвар Самоцветный, 8  
тел.: 218-07-77, 218-09-77, e-mail: [detskiysad223@mail.ru](mailto:detskiysad223@mail.ru), сайт: <http://dc223.pф>*

Принято:  
на заседании  
педагогического совета,  
протокол № 1 от «29» августа 2022г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ «ФИТБОЛ-ГИМНАСТИКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С 5 ДО 7 ЛЕТ**

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Турышева  
Елена Леонидовна

Екатеринбург, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
<b>1</b>	<b>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</b>	3-4
<b>2</b>	<b>Глава 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b> 1.1. Пояснительная записка. 1.2. Цель и задачи Программы. 1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей. 1.4. Принципы и подходы к формированию Программы. 1.5. Планируемые результаты освоения дополнительной Программы.	5-6 6 7 7-8 9 8
<b>3</b>	<b>Глава 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b> 2.1. Содержание образовательной Программы; приоритетные направления деятельности. 2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы. 2.3. Способы поддержки детской инициативы. 2.4. Взаимодействие с семьями воспитанников.	10-16 16-17 18 18
<b>4</b>	<b>Глава 3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ</b> 3.1. Кадровое обеспечение. 3.2. Материально-техническое обеспечение методическими материалами и средствами обучения. 3.3. Распорядок дня. 3.4. Учебный план.	19 19 20 21

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Дополнительная общеразвивающая программа по физическому развитию «Фитбол-гимнастика»
Вид программы	Дополнительная образовательная программа
Подвид программы	Дополнительное образование детей
Направленность Программы	Физкультурно-спортивная
Нормативно-правовая база	<p><b>Федеральный уровень:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конвенция о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989).</li> <li>2. Федеральный закон «Об образовании в РФ» № 273 от 29 декабря 2012 года.</li> <li>3. Федеральный закон от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».</li> <li>4. Трудовой кодекс РФ.</li> <li>5. Приказ Минобрнауки от 17.10.2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</li> <li>6. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено) (утверждена Федеральным координационным советом по общему образованию Минобрнауки России 17.06.2003г.).</li> <li>7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы (утв. Постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014г. № 295).</li> <li>8. Указ Президента РФ от 07 мая 2012 года № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».</li> <li>9. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».</li> <li>10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования (Приказ от 30.08.2013г. № 1014).</li> <li>11. Постановление Правительства Российской Федерации от 15 августа 2013 г. N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг"</li> </ol> <p><b>Региональный уровень:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области».</li> <li>13. Программа «Развитие системы общего образования в муниципальном образовании «город Екатеринбург» на 2014 – 2016 годы» (утв. Постановление Администрации г. Екатеринбурга от 01.11.2013г. № 3755).</li> </ol> <p><b>Уровень ДОУ:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Устав МАДОУ № 223.</li> <li>12. Локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения.</li> </ol>
Цель	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей с помощью использования физкультурного оборудования – мяча-фитбола
Задачи программы	<p><b>Образовательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.</li> <li>- Дать детям представление о влиянии физической культуры на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники</li> </ul>

	<p>безопасности на занятиях, профилактике травматизма.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.</li> <li>- Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.</li> </ul> <p><b>Оздоровительные задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-укреплять здоровье детей с помощью фитболов;</li> <li>-Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.</li> <li>-Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.</li> <li>-Формировать и закреплять навык правильной осанки.</li> </ul> <p>Содействовать профилактике плоскостопия.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем организма.</li> <li>-Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.</li> <li>-Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях.</li> <li>-Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.</li> <li>-Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.</li> </ul>
Целевые группы	Дети 5-7 лет
Исполнители основных мероприятий Программы	Администрация МАДОУ № 223 Педагог дополнительного образования Турышева Елена Леонидовна
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Повышение эффективности физкультурно- оздоровительной деятельности профилактика нарушения опорно-двигательного аппарата и осанки;</li> <li>-Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности;</li> <li>- Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по футболу</li> <li>-Ребенок имеет представление о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.</li> </ul>
Сроки реализации	1 года
Система организации контроля исполнения Программы	Общий контроль реализации Программы осуществляет заведующий МАДОУ № 223. Оперативный контроль – заведующий, заместитель заведующего

# 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ.

## 1.1 Пояснительная записка.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Современные родители, ведущие здоровый образ жизни, озабочены состоянием здоровья своих детей. Они понимают всю необходимость двигательной активности в дошкольном возрасте и являются инициаторами запроса на введение услуг по дополнительному образованию физкультурно-оздоровительной направленности в условиях МАДОУ. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе детского сада.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой. Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре. Исходя из этого, перед нами встала проблема создания такой программы дополнительного физкультурного образования, которая удовлетворила бы потребность родителей в создании условий для полноценного двигательного обогащения и укрепления здоровья детей, которая бы максимально способствовала формированию у дошкольника интереса к своим физическим возможностям к их совершенствованию и развитию, а так же учитывала индивидуальные особенности детей, специфику их развития и индивидуальные темпы роста.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана программа «Фитбол-гимнастика». 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. Т.А. Соловьева (1997) справедливо указывает, что современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

## **1.2 Цели и задачи.**

**Цель:** Развивать физические качества и укреплять здоровье детей с помощью использования физкультурного оборудования – Мяча-Фитбола

### **Задачи программы.**

#### Оздоровительные:

- 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- 3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

#### Образовательные:

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

#### Воспитательные:

- 1. Воспитывать интерес и потребность 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.

### 1.3. Характеристика возрастных и индивидуальных особенностей развития детей

#### От 5 до 7 лет

Дети пятого года жизни значительно отличаются от детей четвертого года даже внешне: у них более пропорциональное сложение (удлиняются конечности относительно туловища, начинает приподниматься свод стопы. Они очень активны, моторны; в окружающем пространстве ориентируются более уверенно.

Дети уже овладели некоторыми видами основных движений (ходьбы, бега, прыжков), могут согласовывать их с яркими средствами музыкальной выразительности (темпом, динамикой и др.).

Приоритетное направление работы с детьми пятого года жизни — развитие основных движений. В этом возрасте усваиваются все виды ходьбы, бега, прыжков. Здесь уже меньшую роль играет прямой показ взрослого. Он важен на этапе разучивания, освоения движения, а затем достаточно только назвать его. Дети запоминают названия различных основных движений (спокойная ходьба, легкий бег, мягкий бег, подскок, прыжки, прямой галоп, качание рук и т.д.).

В этом возрасте ребенок-дошкольник достигает кульминации в развитии движений, которая выражается в особой грации, легкости и изяществе. У детей резко возрастает способность к исполнению разнообразных и сложных по координации движений — из области гимнастики. Это дает возможность подбирать для работы с детьми более сложные упражнения и задания.

Действия детей в играх становятся более разнообразными. Дети уже могут распределять роли до начала игры и строить свое поведение, придерживаясь роли. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения.

Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Игровые действия детей становятся разнообразными.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 7 лет называют «возрастом двигательной расточительности».

### 1.4. Принципы и подходы к реализации Программы

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности

ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия МАДОУ и семьи, преемственности* при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.



## **1.5. Планируемые результаты освоения Программы.**

### **Планирование и проектирование образовательного процесса**

#### **Планируемые результаты освоения программы:**

- Ребенок знает назначение спортивного зала и правила поведения в нем.
- Знает свойства и функции мяча, а также правила безопасности на занятиях по фитбол-гимнастике;
- Ребенок знает основы личной гигиены и основы здорового образа жизни.
- Может выполнять комплексы упражнений программы своего года обучения.
- Имеет двигательный «запас» общеразвивающих упражнений.
- Умеет выполнять специальные упражнения для согласования движений с музыкой, согласно программе своего года обучения.
- Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств.
- Демонстрирует уровень физической подготовленности соответственно возрастным нормам физического развития.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Содержание образовательной Программы, приоритетные направления деятельности.

#### Перспективное планирование занятий;

**Цель:** Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах, дать представление о форме и физических свойствах фитбола, обучать правильной посадке на фитболе.

Месяцы	№	Развитие выносливости	Развитие гибкости	Развитие ловкости Развитие координационных способностей	Укрепление осанки. Профилактика плоскостопия	Упражнения на мячах	Подвижная игра
Октябрь	1-2	Игра сотрудничество «Познакомься – повтори» Ознакомления с правилами безопасности выполнения упражнений на фитболе.					
	3-4	Бег, чередуя с ходьбой (не менее 4 пробежек по 20 секунд)	Стретчинг, упражнение бабочка, кошка.	Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«правильная осанка» «Перекачать» «Часики»	«Царь горы»
	5-6	Различные виды бега чередуя с ходьбой (3 пробежки по 30 секунд)	Стретчинг, упражнение Кошка, мост.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	«Достань мяч» «Покатай мяч»	«Не зевай»
	7-8	Различные виды бега чередуя с ходьбой (5 пробежек по 25 секунд)	Стретчинг, упражнение пловец, бабочка.	Лазание по гимнастической стенке. Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Покажи пяточки» «мячики»	«горячая картошка»
<p><b>Цель:</b> Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки, укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах, закреплять правильную посадку.</p>							
Ноябрь	9-10	Непрерывный бег равномерным темпом 1,5 минуту	Стретчинг, упражнение мост, пловец.		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Буратино»	«круговые вышибалы»

11-12	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (3-4 повтора)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка.	Лазание по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«Часики» «Черепашка»	«Рыбак и рыбки»
13-14	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка, мост.	Группировка в положении сидя, стоя. Перекаты.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Ленивец» «мячики» «шловец»	«Черепашка»
15-16	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение, полушпагат, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Волна» «Силач» «Мячики»	«Кубик игр»

**Цель:** Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах, продолжать учить базовым положениям на мячах при выполнении упражнений.

Декабрь	17-18	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 2 минуты через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«наклоны головы» «незнайка»	Кубик игры
	19-20	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«потянутся к солнышку» «весы»	Кубик игр
	21-22	Бег с изменением темпа 10 секунд через 20 секунд (4-5 повторов)	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко	Лазание по веревочной лестнице.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«пузырь» «Покачайся»	Кубик игр

	<b>23-24</b>	Непрерывный бег ускоренным темпом 30 секунд + 1 минуту умеренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«мост» «передай мяч» «ленивец»	Кубик игр
--	--------------	---	--	--	--	--------------------------------------	-----------

**Цель:** Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировать равновесие и координацию, научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Январь	<b>27-28</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«посмотри на ладошки» «петрушка»	Снежные фигуры
	<b>29-30</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	«мячики» «расслабились»	Огонь, лед
	<b>31-32</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1,5 минуты через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, упражнение рыбка корзиночка, полушпагат, березка, колечко, мостик из положения лежа	Лазание по шведской стенке висы на руках. Упражнение колесо.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«Правильная ходьба» «Спортивная ходьба»	Не зевай!

	<b>33-34</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Посмотри на ладошки» «Петрушка»	Кубик игр!
	<b>35-36</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками	Лазание по шведской стенке. Вис на канате. Постановка ног. Стойка на руках у стены.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Мячики» «Расслабились»	Найди пару
<b>Цель:</b> формировать навык держать осанку, укреплять мышечную систему, учить выполнению комплекса с использованием фитбола в едином для всей группы темпе, контролировать при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе, постоянный контакт с поверхностью мяча.							
февраль	<b>37-38</b>	Бег с изменением темпа 15 секунд через 25 секунд (4-5 повторов)	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками. Упражнение шпагат, складочка.	Лазание по шведской стенке. Постановка ног. Подтягивание ног.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Самомассаж.	«Едет поезд» «Гусеница»	Кубик Игр
	<b>39-40</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 3 минуты	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Колечко» «потянись и наклонись»	Повтори движение
	<b>41-42</b>	Непрерывный бег умеренным темпом 2 минуты + 1 минуту ускоренным темпом через 3 минуты восстановления ходьбой	Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Опорный прыжок. Кувырок вперед	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	Игра психофизической разгрузки «Хитрая лиса»	Хитрая лиса

	43 - 44	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 20 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц Стопы	«потанцуем» «Мы медведи»	«Скачу-скачу»
<p><b>Цель:</b> Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе, научить выполнению упражнений на растягивание; продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах, формировать правильную осанку.</p>							
март	45 - 46	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Погреемся» «Ворота» «Мы самолеты»	«Догони меня мячом»
	47 - 48	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуту через 2 минуты восстановления ходьбой	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Ходьба по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Подними ноги»	«Волейбол»
	49 - 50	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«перекат на спине» «Растяжка»	«Забрось мяч»
	51 - 52	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Вис на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы	«крокодил» «Покажи носок»	«Паук и мухи»

<b>Цель:</b> Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, укреплять мышечный корсет.							
апрель	53 - 54	Непрерывный бег умеренным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«дотянись»	«догони меня мячом»
	55 - 56	Непрерывный бег умеренным темпом 2,5 минуты + 1,5 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Ходьба по канату.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Пружинка» «Потянись»	Волейбол
	57 - 58	Различные виды бега чередуя с ходьбой не менее 8 пробежек по 30 секунд	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Хлопки» «пружинка» «перекаты»	Повтори движение
	59 - 60	Непрерывный бег равномерным темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку	Вис на руках. По скамейке на руках.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Покатаемся на мяче»	Не зевай!
<b>Цель:</b> Укреплять дыхательную систему, развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений на мячах. Формировать правильную осанку. Продолжать выполнять ОРУ в едином темпе, учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола.							
май	63 - 64	Непрерывный бег равномерным темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастических упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«попрыгунчики» » «пошагаем»	Меткий стрелок

61 - 62	Непрерывны й бег равномерны м темпом 4 минуты	Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку		Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания. Комплекс упражнений для укрепления мышц стопы с массажными мячиками	«перекаты» «пошагаем»	Вышибалы
63 - 64	Непрерывны й бег равномерны м темпом 5 минут	Стретчинг, Комбинация из гимнастическ их упражнений с движениями связками под музыку	Кувырок вперед. Лазание по наклонной лестнице. Сохранение равновесия при ходьбе по возвышенной поверхности.	Ходьба по разным поверхностям, выполняя задания.	«Насос» «перекаты на спине»	Кубик игр

## 2.2 Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы.

### Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

### Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

### Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме.



## Структура каждого занятия подразделяется на части:

№	Часть занятия	Цель	Время
1	Разминка	Подготовка мышц, суставов и связок к физической нагрузке. Развитие общей выносливости.	До 4 минут
2	Стретчинг и ОРУ Комплекс упражнений на мячах	Развитие гибкости суставов, мышц и связок. Формирование правильной осанки. Снятие мышечных зажимов. Укрепление основных групп мышц.	До 10 минут
3	Технически сложные спортивные упражнения	Развитие двигательных качеств силы, ловкости, скорости, координации (в зависимости от содержания занятия).	До 10 минут
4	Подвижная игра	Психо-физическая разгрузка. Создание благоприятной эмоциональной атмосферы.	До 6 минут
5	Релаксационный комплекс по методике Д.Б. Юматовой	Снятие психического напряжения. Переключение активности головного мозга на спокойную деятельность. Профилактика негативных эмоций.	1-2 минуты

## Принципы построения программы:

*Принцип систематичности и последовательности* предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

*Принцип связи теории с практикой* формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

*Принцип повторения умений и навыков* — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

*Принцип индивидуально-личностной ориентации* воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

*Принцип доступности* позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

*Принцип успешности* заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

*Принцип активного обучения* обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих

развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

*Принцип коммуникативности* помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

*Принцип взаимодействия МАДОУ и семьи, преемственности* при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

*Принцип результативности* предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **2.3 Способы поддержки детской инициативы.**

#### **Принципы взаимодействия с детьми:**

- сам ребенок – молодец, у него все получается, возникающие трудности преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

### **2.4 Взаимодействие с семьями воспитанников.**

- *наглядно-информационные* - нацелены на знакомство родителей с условиями, задачами, содержанием и методами обучения детей по программе здоровое детство.

- *досуговые* – Два раза в течение учебного года практикуется такая форма работы как совместные занятия детей и родителей. Смысл её в приобщении родителей к тому, чем с радостью занимаются их дети, да и просто приобщить к совместной деятельности.

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

#### 3.1. Кадровые условия

Реализация программы возложена на педагога, имеющего специальное педагогическое образование.

№ п/п	ФИО работника	дата рождения	стаж работы	образование
1	Турышева Елена Леонидовна	29.01.1986 г.	18 лет	Высшее, ГОУ ВПО «Сургутский государственный университет Ханты-Мансийского автономного округа-Югры»; Специальность: Физическая культура и спорт Квалификация: Специалист по физической культуре и спорту, диплом ВСГ 2096764 от 30.06.2008

#### 3.2. Материально-техническое обеспечение методическими материалами и средствами обучения.

Место размещения	Основное предназначение	Оборудование и игровые материалы	
Физкультурный зал	Проведение образовательной деятельности, праздников, развлечений	<i>Спортивный инвентарь:</i> 1. мяч- Фитбол (диаметр 45,55,65 см) 2. скакалки, обручи 3. гимнастическая скамейка 4. гантели 5. гимнастические коврики 6. шведская стенка 7. координационная лестница <i>Вспомогательное оборудование:</i> Оборудование для мест хранения фитболов и спортивного инвентаря. <i>Учебно-методический материал:</i> Научно-методическая литература. Документы планирования учебного процесса (программа, годовой план, поурочное планирование). Видеозаписи.	15 15 2 15 15 1 2

## Методические материалы и средства обучения и воспитания

	Автор, название, издательство, год издания
<p>Программно-методические пособия</p>	<p>1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг (Текст) \ С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова \ \ Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. М.: ННОУ Центр «Фитбол»,</p> <p>2. Горботенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия \ авт.-сост. О.Ф. Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П. Попова. Волгоград: Учитель, 2008 -159с.</p> <p>3. Дошкольное образование. Словарь терминов (Текст): словарь / Сост: Виноградова Н.А. и др.- М.: Айрис-пресс, 2005-400с.</p> <p>4. Здоровый малыш: программа оздоровления детей в ДОУ (Текст): пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. М.: ТЦ Сфера, 2008-32с.</p> <p>5. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников (Текст): программа развития \ М.Ю. картушина. М.: ТЦ Сфера, 2007 -208 с.</p> <p>6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий (Текст): учебное пособие для воспитателей / М.Н. Кузнецова.- М.: Айрис-пресс, 2008-96</p> <p>7. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников (Текст): учебное пособие / Т.С. Овчинникова. СПб.: Речь, 2009 -176с.</p> <p>8. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений. Спортивные игры (Текст): учебное пособие / Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, с. 34</p>

### 3.3. Распорядок дня.

Организация образовательного процесса в МАДОУ предусматривает личностно-ориентированные подходы к организации всех видов детской заказ родителей, время года, соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений. (СанПиН 2.4.1.3049-13).

При организации *распорядка дня* детей в МАДОУ предусматривается сбалансированное чередование видов деятельности: непрерывной образовательной деятельности, образовательной деятельности, осуществляемой в ходе режимных моментов, самостоятельной.

### 3.4. Учебный план.

#### Особенности реализации программы

Реализация программы рассчитана на 9 месяцев (с октября по июнь) два раза в неделю во II половине дня, но не менее чем через 40 минут после приема пищи.

Продолжительность занятий, включая организационные моменты:

- в группе *Фитбол-гимнастика* – 25-30 минут;

Занятия проводятся в физкультурном зале.

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Так же занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

#### Учебный план

Возрастная группа	Общее количество образовательной деятельности в год	Периодичность образовательной деятельности	Длительность Образовательной Деятельности
от 5 до 7 лет	72	2 раза в неделю	25-30 минут