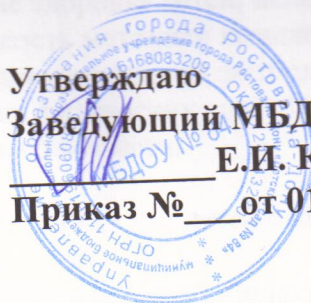


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Ростова-на-Дону «Детский сад № 84»

Принята на педсовете № 1
Протокол от 28.08.2020

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 84
Е.И. Кротова
Приказ № _____ от 01.09.2020



Рабочая программа ПДОУ

«Будь здоров»

Педагог дополнительного образования Пастернак В.Н.

г. Ростов-на-Дону
2020

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название дополнительной программы	«Веселый мяч»
Направление образовательной деятельности	Физкультурно-спортивная
Цель, задачи	<p>Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов. 2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку. 3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов. 4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость. 5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.
Возраст детей, подлежащих обучению	Воспитанники от 6 до 7 лет
Сроки реализации	Учебный период (октябрь-май)
Форма образовательной деятельности	групповая 10 детей
Общее количество часов образовательной нагрузки – количество занятий с детьми, час.	Плановое кол-во мероприятий 64 –8 занятий в месяц.
Продолжительность занятий (по возрастам), мин.	6-7 лет – 30 мин.
Наличие условий для реализации:	Спортивный зал
- кадровые условия	педагог дополнительного образования
-развивающая предметно-пространственная среда - специально оборудованное помещение (учебная зона в помещении)	Развивающая предметно-пространственная среда спортивного зала оборудована в соответствии с требованиями. В спортивном зале имеются:музыкальный центр.Для организации педагогического процесса есть весь необходимый наглядный и дидактический материал, соответствующий принципам дидактики и санитарно-гигиеническим нормам.
- учебно-методический комплект	Программа дошкольного образования «Зеленый огонек здоровья» под редакцией М.Ю. Картушеной Е.Г.Сайкина, С.В.Кузьмина - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В.Кузьмина «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие

	А.А.Потапчук, Т.С.Овчинникова«Двигательныйигротренинг для дошкольников».
--	--

Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы	2
Пояснительная записка	5
Раздел 1: Основная характеристика программы	5
1.1. Направленность	5
1.2. Актуальность	6
1.3. Особенность программы	6
1.4. Цели и задачи программы	7
1.5. Принципы и подходы к построению Программы	7
1.6. Специфика работы по данной программе	7
Раздел 2: Организационно-педагогические условия реализации программы	8
2.1. Условия для реализации данной программы	8
2.2. Этапы реализации программы	8
2.3. Методы и приемы, используемые для реализации программы	8
2.4. Учебный план	9
2.5. Календарный учебный график	10
2.6. Расписание занятий	10
2.7. Планирование занятий в течение года	10
2.8. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) и предполагаемый результат освоения программы воспитанниками	11
Список литературы	12

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа реализуется в МБДОУ № 84 с детьми, посещающими дошкольное учреждение, по индивидуальной заявке родителей (законных представителей).

Выпуск обучающихся по программе «Веселый мяч» производится в конце учебного года. Основной контингент: дети старшего дошкольного возраста (6-7 лет).

Педагогом (инструктором по физической культуре) подобраны и систематизированы упражнения на фитболах, направленные на развитие двигательной сферы ребенка, физических качеств; профилактику и оздоровление детей дошкольного возраста.

В процессе обучения, с уникальным сочетанием физических упражнений, фитбол-гимнастики, музыки, проговаривания стихов в ритме движений, у воспитанников развивается ритмическое чувство, координация, равновесие, осанка, а также вызывает эмоциональный подъём, чувство радости и удовольствия.

Фитбол-гимнастики - это практически единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитбол-мячах. Фитбол является безопасным и эффективным приспособлением для физических упражнений.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности в сочетании взаимосвязанных занятий, которые проводятся два раза в неделю из расчета 64 учебных часов в год, продолжительностью 30 минут в соответствии требованиям СанПиН. Формы проведения занятий: игра, эстафета, творческое задание, концерт, праздник.

Раздел 1: Основная характеристика Программы

1.1. Направленность: «Веселый мяч» является авторизированной программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает уровень освоения знаний и практических навыков. Программа направлена на:

- укрепление мышц рук и плечевого пояса;
- укрепление мышц брюшного пресса;
- укрепление мышц спины и таза;
- укрепление мышц ног и свода стопы;
- увеличение гибкости и подвижности суставов;
- развитие функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- формирование осанки;
- развитие ловкости и координации движений;
- развитие подвижности и музыкальности;

- расслабление и релаксация;
- профилактику различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, внутренних органов;

1.2. Актуальность: обусловлена тем, что в настоящее время перед ДОУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений у детей. За последние годы состояние здоровья детей желает оставлять лучшего. Дети имеют аномалию осанки, деформацию стоп, растёт уровень частых ОРЗ.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т.е. страдают гиподинамией. Двигательная активность является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, являясь условием его нормального формирования и развития.

При занятиях фитбол-гимнастикой, сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, способствуют формированию правильного дыхания, моторных функций, но главное – формируют сложно и длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Педагогическая целесообразность: данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при её реализации 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.

1.3. Особенность Программы: данной программы отличается от уже существующих тем, что ориентирована на применение фитбол-мячей и использование различных оздоровительных технологий на одном занятии. В основу программы положено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценку - признание ребёнка главной действующей фигурой всего физкультурно-оздоровительного процесса.

Программа включает в себя широкое использование необходимого оборудования, спортивного инвентаря, фитболами, массажными мячами для профилактики плоскостопия, «дорожка здоровья», массажные коврики, детский игровой парашют (для активизации двигательной активности детей), физкультурные уголки и зоны двигательной активности в группах.

Занимаясь с фитбол-мячом, у детей появляется чувство радости, удовольствия, удовлетворённости, а, как известно, на положительном

эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

1.4. Цель и задачи Программы:

Цель программы.

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитнес-гимнастики на развитие физических способностей детей старшего дошкольного возраста.

Задачи программы.

1. Сохранять и укреплять здоровья детей с помощью фитнес-мячей.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитнес-мячей.
4. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координационные способности, скоростно-силовые качества, функцию равновесия.
5. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх с применением фитнес-мячей.

1.5. Принципы и подходы к построению Программы

- непрерывность процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостность процесса обучения, предполагающая интеграцию основного и дополнительного образования;
- личностно-ориентированный характер обучения, реализуемый посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно, с аэробным механизмом энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего, воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы).

1.6. Специфика работы по данной Программе

Содержание Программы распределено по 2 блокам: основы знаний и учебно-практический материал (умения, навыки и развитие двигательных способностей).

«Основы знаний» - теоретический раздел программы, представленный различными темами, без знания которых овладение практическим материалом является невозможным.

«Учебно-практический материал» включает в себя формирование умений, навыков и развитие двигательных способностей средствами фитбол - гимнастики, которые представлены «Фитбол-гимнастикой», а также самостоятельными заданиями для детей, которые могут служить дополнением к изучению программного материала.

Весь учебный материал распределен на год обучения, дается последовательно и равномерно на каждом занятии. Содержание тем включает в себя характеристику фитбол – гимнастики и описание её влияния на организм занимающихся, правила поведения в зале и предупреждения травматизма, основы личной гигиены и здорового образа жизни.

Раздел 2. Организационно-педагогические условия реализации Программы

2.1. Условия для реализации данной программы:

- Занятия проводятся в спортивном зале;
- Отбор и наличие материала;
- Социально-эмоциональные условия (создание у ребенка чувства внешней безопасности, раскованности и свободы за счет поддержки взрослыми его творческих начинаний);
- Интеллектуальные условия, (создаются путем решения творческих задач);
- Мастерство и профессионализм педагога.

2.2. Этапы реализации программы:

- подготовительный этап;
- диагностика (обследование, выявление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, физических качеств)
- этап планирования работы;
- этап реализации (мотивирование обучаемого, укрепление мышц тела, увеличение гибкости и подвижности суставов, формирование осанки, развитие подвижности и музыкальности, развитие двигательной сферы и физических качеств: выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, функции равновесия);
- оценка и контроль (отслеживание динамики в обучении).

2.3. Методы и приемы, формы.виды, используемые для реализации Программы

Ведущей деятельностью детей дошкольного возраста является игра, поэтому все занятия проходят в игровой форме.

Основной метод обучения – игровой.

Для проведения занятия необходимо создавать и постоянно поддерживать атмосферу творчества и психологической безопасности, что достигается применением следующих методов:

- Словесный метод - создаёт у детей предварительное представление об изучаемом движении (объяснение, рассказ, беседы, команды, распоряжения и т.д.).
- Наглядный метод - показ упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.
- Практический метод: упражнения, игровой и соревновательный.
- Метод психофизического тренинга.

Формы работы с дошкольниками

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- участие в спартакиадах городских и на уровне дошкольного учреждения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей

- Коммуникативная
- Игровая
- Двигательная
- Музыкально-художественная

Программа «Веселый мяч» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей детей. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение детьми знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Данная программа включает в себе неиссякаемые возможности для общего образования, нравственного, эстетического и физического воспитания детей.

2.4. Учебный план

Таблица №1

Направление образовательной деятельности	Продолжительность занятий	Старший дошкольный возраст		
		с 6 до 7 лет		
		неделя	год	Общее кол-во часов
Физкультурно-спортивное	30 мин	2 з.	64 з.	32

2.5. Календарный учебный график

Таблица №2

Содержание	Возрастные группы
	Группы старшего дошкольного возраста
	от 6 до 7 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	01 октября по 31 мая.
	38 недель
<i>1 полугодие</i>	14 недель 2 дня
<i>2 полугодие</i>	15 недель 3 дня
Объем недельной образовательной нагрузки, в час, в том числе:	60 мин на одного ребенка
<i>в 1-ю половину дня</i>	00 мин.
<i>в 2-ую половину дня</i>	60 мин на одного ребенка

2.6. Расписание занятий

Таблица №3

	Дни недели				
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Группа старшего дошкольного возраста с 6 до 7 лет	15.30-18.00		15.30-18.00		

2.7. Планирование занятий в течение года

Фитбол-гимнастика проводится по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) 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 неспецифические защитные силы организма.

3) 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 и т.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, используя метод круговой тренировки.

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.

2.8. Диагностический инструментарий (оценочные материалы) и предполагаемый результат освоения программы воспитанниками

Предполагаемые результаты освоения дополнительной образовательной программы «Веселый мяч»:

- умение выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку;
- способность удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способность поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами, умение оценивать свои движения и ошибки других;
- умение выполнять упражнения в паре со сверстниками, танцевальные упражнения с использованием фитболов;
- проявление самостоятельности, творчества, инициативы, активности, сформированность привычки к здоровому образу жизни.

Способы проверки предполагаемых результатов

- Координационные способности детей фиксируются тремя тестами: «Прыжки ноги врозь – ноги вместе», «Челночный бег» и упражнением «Аист».

- Тест «Наклон вперед» проводится для определения подвижности позвоночного столба.

- Скоростно-силовые способности определяются следующими тестами: «Прыжок в длину с места», «Подъем туловища за 30 сек.», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».

- Тест «Удержание спины» определяет статическую выносливость мышц спины.
- Тест «Бег» характеризует развитие общей (аэробной) выносливости.

Результаты диагностики фиксируются в таблицах наблюдения.

Формы подведения итогов реализации Программы: выступление детей на городских соревнованиях, праздниках для родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Воротилкина И.М Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.-М.: Энас, 2006-144с.
2. Дидур М.Д., Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей. - СПб., 2001.
3. Евдокимова Е.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д.Фитбол--гимнастика в оздоровлении организма // - СПб, 2000.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми.- М., 1989.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.метод, пособие // М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2011.-64 с.
6. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: учеб.пособ. - Владивосток: Изд-во МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского,2011.- 120 с.
7. Кудрявцев В. Т., Егоров В. Б. Развивающая педагогика оздоровления. - М., 2000.
8. Кузьмина С.В. Динамика развития двигательных способностей дошкольников, занимающихся фитбол-аэробикой по программе «Танцы на мячах» // Фитнесс: становление, тенденции, перспективы развития в России: сб. матер, междунар. науч. –прак. конф. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. - С. 180- 185.
9. Кузьмина С.В. Комплексное воздействие упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей младших школьников. Автореф. соиск. уч. степ. канд. пед.наук. –С-Петербургш, 2011. – 20с.
10. Кузьмина С.В. К вопросу о влиянии занятий фитбол - аэробикой на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста // Фитнес в инновационных процессах современной физической культуры: сб. матер. Всерос. науч. - практ. конф.- СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008 .- С. 190- 194.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. - М.: ФиС, 1987.- 191с.
12. Купер К. Новая аэробика,- М.: ФиС, 1979.- 125 с.
13. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособ. - М.: Советский спорт, 2004.-192с.
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 284 с.
15. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. - Владимир, 2009.
16. Муравьев В.А. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. - М., 2004.

17. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте: учеб.-метод, пособ.- СПб.: СПбГАФК, 1999.- 80 с.
18. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений. - СПб.: Речь, 2001.- 166 с.
19. Потапчук А.А. Фитболы: использование в практике лечебной и адаптивной физической культуры // Адаптивная физическая культура №1 2002г.
20. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике// Библиотека тренера-Ма-Спорт, 2000. - 72 с.

12. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
13. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
14. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
15. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
16. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
17. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
18. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
19. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле
20. Протокол А.А. Кротова Т.И. Файлов-Кротова в информационном поле



Прошито, пронумеровано и
Скреплено печатью 13
Листов
Заведующий МБДОУ № 84
Кротова Е.И.