

Отдел образования Администрации Верх-Исетского района города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида №27
620034, г. Екатеринбург, ул. Опалихинская, 29 а, тел./факс: (343) 245-45-41, 245-82-44,
e-mail: mbdou27-ekb@yandex.ru, сайт: 27.tvoysadik.ru

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
«25» 01 2016 г.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ № 27-
детский сад комбинированного вида № 27
И.Ю.Подкина
Приказ № 01/2
от «30» 01 2016 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН по дополнительной общеразвивающей программе

«ФИТБОЛ» «Мой веселый большой мяч»

для детей от 2 до 7 лет,
срок реализации – 5 лет,
физкультурно-спортивной направленности

Составитель/разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Казанцева Надежда Владлен овна

г. Екатеринбург
2016

Пояснительная записка

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, В настоящее время перед ДОО 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 ДОО. 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. Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей.
2. Преимственность в решении задач с образовательной программой «Детство»
3. Создание условий для фитбол-гимнастики.

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. Возраст детей от 2 лет (1 младшая группа) до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Для организации работы по программе необходимо создать следующие условия:

- физкультурно-музыкальный зал,
- приобрести фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;

совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

Задачи:

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освободиться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Педагогические средства, используемые при реализации программы.

Для решения поставленных задач планируется использовать следующие методы:

- Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)
- Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

- Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.
- Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).
- Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.
- Смена способов выполнения упражнений.
- Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Список литературы

1. Казакевич Н.В. Фитбол-гимнастика как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи./ Н. В. Казакевич, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
2. Сайкина Е.Г. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Сайкина.У.Г . Структура оздоровительно-коррекционных программ для детей по фитболу «Танцы на мячах» » / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена,2005
4. Хухлаева Д. В. Занятия по физической культуре: Кн. Для воспитателя детского сада/Д.В. Хухлаева – М., 1992. – 38с.
5. Чепурных О. В. Физическое воспитание: учебное пособие/О. В. Чепурных – М., 1987. – 418с.
6. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учебник для учащихся пед.колледжей и училищ/ В.Н. Шебеко – Мн.: Университетское, 1998.. – 184с.
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников/ В.Н. Шебеко, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина - М.,1998. – 112с.
8. Шишкина В.А. Движение + движения: кн. для воспитателя детского сада/В. А. Шишкина – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
9. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания: учебное пособие/Б. М. Шиян– М., 1988. – 98с.
10. Юрко Г.П. Методические рекомендации для физкультурно – оздоровительных занятий/Г. П. Юрко – М., 1985. – 45с.

учебный план «Фитбол»

| Структура проведения | I мл. группа с 2-3 лет | | | II мл. группа с 3-4 лет | | | Средняя группа с 4-5 лет | | | Старшая группа с 5-6 лет | | | Подготовительная группа с 6-7 лет | | |
|---|---------------------------|-------|-----|----------------------------|-------|-----|-----------------------------|-------|-----|--------------------------------|-------|-----|---|-------|-----|
| | 1 заня тие | месяц | год | 1 заня тие | месяц | год | 1 заня тие | месяц | год | 1 заня тие | месяц | год | 1 заня тие | месяц | год |
| Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки) | 2 | 8 | 64 | 3 | 12 | 96 | 4 | 16 | 128 | 5 | 20 | 160 | 6 | 24 | 192 |
| Танцевальные упражнения с элементами ритмики (с атрибутами, без атрибутов) | 1,5 | 6 | 48 | 3 | 12 | 96 | 4 | 16 | 128 | 5 | 20 | 160 | 6 | 24 | 192 |
| Профилактико- корректирующие упражнения с атрибутами (упражнения направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний) | 1,5 | 6 | 48 | 2 | 8 | 64 | 3 | 9 | 72 | 4 | 16 | 128 | 5 | 20 | 160 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-----------|------------|------------|
| Подвижные игры и эстафеты, креативные игры и упражнения | 2 | 8 | 64 | 3 | 12 | 96 | 4 | 16 | 128 | 5 | 20 | 160 | 6 | 24 | 192 |
| Растяжка и релаксация | 3 | 12 | 96 | 4 | 16 | 128 | 5 | 25 | 200 | 6 | 24 | 192 | 7 | 28 | 224 |
| Итого: | 10 | 40 | 320 | 15 | 60 | 480 | 20 | 82 | 656 | 25 | 100 | 800 | 30 | 120 | 960 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575777

Владелец Подкина Ирина Юрьевна

Действителен с 25.02.2021 по 25.02.2022