

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 4

Принята

решением Педагогического Совета:
протокол № 1
от «17» августа 2020 г.

Утверждена

приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад № 4»
от «17» августа 2020 г. № 169н
_____ Е.И. Толмачева



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: с 01.10.2020 по 14.05.2021

Автор-составитель:
Р.С.Козабаранов

2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	стр.3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр.4
1.1. Цели и задачи Программы.....	стр.6
1.2. Принципы построения и реализации Программы.....	стр.6
1.3. Планируемые результаты освоения Программы.....	стр.8
1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы.....	стр.8
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр.8
2.1. Структура и основные направления реализации Программы.....	стр.9
2.2. Методы, используемые при реализации Программы.....	стр.10
2.3. Учебный план развивающих занятий.....	стр.12
2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.....	стр.14
2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся.....	стр.20
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	стр.20
3.1. Форма и режим занятий.....	стр.20
3.2. Методическое обеспечение Программы.....	стр.21
3.3. Материально-техническое оснащение Программы.....	стр.22
ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА.....	стр.23

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа (ДОП) «Чемпион»
Направленность ДОП	Физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся	6-7 лет
Нормативно-правовая основа для разработки ДОП	Дополнительная общеразвивающая программа является нормативным документом, регламентирующим содержание дополнительного образования, деятельность педагогического работника и разработана в соответствии с: – Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”. – Постановлением от 15августа 2013 г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг».
Аннотация содержания ДОП	Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у детей профилактики нарушения осанки, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма. Приобщение детей и родителей к физической культуре и здоровому образу жизни.

1. Пояснительная записка

Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени, однако состояние здоровья детей сегодня не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям современного общества. Заболеваемость детей продолжает оставаться высокой.

В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с профилактической направленностью. Все они сосредоточены на оздоровлении организма занимающихся, возвращении радости и повышении функциональных возможностей человека.

В современных условиях реформирования системы дошкольного образования основой преобразования стал переход на личностно – ориентированное взаимодействие педагога с детьми, а поддержка индивидуальности признается одним из основополагающих моментов.

Важнейшим принципом ФГОС дошкольного образования является построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования.

Одним из основных индивидуальных отличий ребенка являются особенности его здоровья (Н.Н.Ермак, В.Н. Шебеко, В.А.Шишкина и др.)

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития и профилактики заболеваний. С целью сохранения и приумножения здоровья и физического развития детей в соответствии с их индивидуальными особенностями нами была разработана программа с использованием фитбол-гимнастики «Чемпион».

Предполагается, что освоение данной программы поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, обусловленную проблемами здоровьесоблюдения детей.

Отличительной особенностью программы является ориентированность на индивидуальные особенности и состояние здоровья каждого ребенка.

Программа дополнительного образования с использованием фитбол-гимнастики рекомендуется в работе с детьми старшего дошкольного возраста (6-7лет).

Срок реализации программы дополнительного образования -1 год.

1.1 Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей и двигательного потенциала каждого ребенка посредством фитбол-гимнастики.

Задачи программы:

- создать условия для овладения детьми знаний о фитбол-гимнастике и о здоровом образе жизни в целом;
- формировать умение использовать фитбол для тренировки разных групп мышц; развивать и укреплять мышцы плечевого пояса, спины, груди, живота, рук и ног;
- учить выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений;
- развивать двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила, ловкость) посредством фитбол-гимнастики;
- способствовать улучшению показателей физического здоровья воспитанников, адаптации организма к физическим нагрузкам;
- развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;
- укреплять вестибулярный аппарат детей;
- формировать правильную осанку посредством фитбол-гимнастики;
- способствовать стабилизации патологий опорно-двигательного аппарата;
- улучшать функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- поддерживать интерес к занятиям фитбол-гимнастикой.

1.2 Принципы построения программы

Принцип научности предполагает построение физического воспитания дошкольников в соответствии с закономерностями их социализации, психического и физического развития.

Принцип индивидуально-личностной ориентации предполагает, что педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.

Принцип доступности предполагает постановку детям в ходе занятий тех заданий, которые соответствуют уровню их социального, психического и физического развития, определяющему их возможности понять то, что доводит до них педагог, и практически освоить программные физические упражнения.

Доступность означает, что изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в обучении, и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил ребенка.

Принцип вариативности предполагает видоизменение упражнений и условий их выполнения, динамичность нагрузок, разнообразие методов их применения, обновления форм и содержания занятий.

Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: от известного - к неизвестному; от простого – к сложному; от менее трудного – к более трудному; от менее привлекательного – к более интересному. Этим же принципом следует руководствоваться при изменении объема и интенсивности нагрузок.

Принцип систематичности обуславливает необходимость регулярности, последовательности и преемственности при формировании у дошкольников знаний и умений. Известно, что систематичность обусловлена закономерностями адаптации детей к нагрузкам. Для детей дошкольного возраста более рациональным является проведение часто повторяющихся непродолжительных занятий, осуществляемых в разных формах.

Принцип сознательности и активности предусматривает сознательное отношение к занятиям, осуществляемое в разных формах наглядности, позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях.

Принцип наглядности базируется на всемерном использовании изначальной предрасположенности ребенка к чувственному восприятию окружающего мира. Использование принципа наглядности позволяет успешно формировать у детей многообразные представления об осваиваемых движениях, их ритмическом рисунке, действиях. Принцип наглядности предусматривает активизацию не только зрительного анализатора детей, но и других органов чувств, поставляющих в комплексе богатую информацию об изучаемом материале.

1.3 Планируемые результаты

- Ребенок имеет представление о фитбол-гимнастике, умеет использовать фитбол для тренировки разных групп мышц, выполнять упражнения на фитболах из разных исходных положений.

- У ребенка развиты двигательные качества (быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, сила) в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями посредством фитбол-гимнастики.

- Ребенок имеет развитую координацию движений и равновесия, устойчивый вестибулярный аппарат, основные мышечные группы сформированы в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями.

- Имеющаяся у ребенка патология опорно-двигательного аппарата стабилизирована и имеет тенденцию к коррекции.

- Показатели заболеваемости ребенка не превышают средних показателей по детскому саду и городу

- У ребенка имеется устойчивый интерес к занятиям фитбол-гимнастикой и стремление к здоровому образу жизни.

1.4. Механизм оценки результатов развивающей работы

Для оценивания эффективности развивающих занятий могут быть использованы различные формы оценивания результатов:

- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностические беседы с детьми;
- игры-задания.

2. Содержание программы

2.1 Структура и основные направления реализации программы

Продолжительность обучения составляет 30 занятий в год, период проведения - с 1 октября по 14 мая.

Режим занятий – 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий – 25 минут.

Структура программы представлена разделами, содержание которых основывается на упражнениях с фитболами, музыкально-ритмических комплексах с использованием фитболов, физической подготовке.

Общее количество занятий в год – 30 занятий (1 год).

Раздел 1. Знакомство - 4 занятия.

Раздел 2. Базовые упражнения фитбол-гимнастики – 10 занятий.

Раздел 3. Фитбол – здоровье и игра -10 занятий.

Раздел 4. Двигаемся вместе – 6 занятий.

Еще древнегреческий философ Платон утверждал: «Гимнастика есть целительная часть медицины». Фитбол-гимнастика предполагает нетрадиционный подход к оздоровлению детей, который подтвержден опытом работы в специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центрах Европы и России. Практически, это единственный вид гимнастики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы.

Фитбол-гимнастика проводится на больших разноцветных мячах, выдерживающих вес до 300 кг. Мяч используется как тренажер, как предмет и как утяжелитель. Для каждого ребенка мяч подбирается индивидуально в зависимости от роста. Диаметр мяча для детей 3-5 лет должен быть 45 см, для детей от 6 -7 лет – 55 см. Если при посадке на мяч угол между бедром и голенью равен или чуть больше 90% значит, мяч подобран правильно. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки этих суставов и ухудшает отток венозной крови, особенно если упражнение выполняется сидя на мяче.

Мяч может быть накачан до максимального упругого состояния, тогда он используется в спортивных тренировках при занятиях фитбол-гимнастикой. Для занятий с профилактической целью мяч должен быть менее упругим.

Фитбол оказывает вибрационное воздействие. Будучи одним из самых древних онтогенетических стимулов, механическая вибрация оказывает как специфическое, так и неспецифическое воздействие практически на все органы и

системы человека. Например, непрерывная вибрация действует на нервную систему успокаивающе, а прерывистая вибрация – возбуждающе.

При занятиях фитбол-гимнастикой с детьми используется преимущественно легкая вибрация в спокойном темпе. Вибрация, вызываемая в положении сидя на мяче, по своему воздействию сходна с верховой ездой. В специальной медицинской литературе верховая езда описывается как один из методов лечения сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ожирения. Объединяет верховую езду и фитбол-гимнастику физиологический механизм сохранения равновесия, который заключается в необходимости постоянного совмещения центра тяжести подвижной опоры и центром тяжести человека. Правильная посадка на фитболе предполагает оптимальное положение тела и всех его звеньев. Происходит наиболее гармоничная работа мышечных групп, обеспечивающих сохранение позы. Неправильно, криво сидеть на фитболе невозможно, так как нарушается равновесие и теряется баланс. Только поддержание такого положения, при котором совпадают центр тяжести занимающегося с центром тяжести фитбола, способствует сохранению равновесия. Поэтому правильная посадка на фитболе уже предполагает формирование трудно и длительно вырабатываемого в обычных условиях навыка правильной осанки. Недаром в скандинавских странах, известных своей изобретательностью в мебельном дизайне, некоторые учреждения и школы целиком оборудованы фитболами вместо обычной мебели.

Поддержание равновесия привлекает к координированной работе многочисленные группы мышц, превосходно решая задачу формирования мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

2.2. Методы, используемые при реализации Программы.

Методы обучения

- словесное объяснение;
- показ выполнения;
- игровая форма;

- целесообразное использование оборудования;
- использование музыкального сопровождения;
- использование повторной наглядной и словесной инструкции

Используются следующие средства

1. Теоретические сведения;
2. Бег, ходьба, передвижения;
3. Упражнения общего воздействия: ходьба и бег с включением элементов, направленных на профилактику плоскостопия и нарушения осанки;
4. Упражнения с фитболами и без, направленные на укрепление мышц и связок, формирующих свод стопы;
5. Упражнения для формирования правильной осанки с фитболами и без:
 - в положении стоя;
 - в положении сидя;
 - в положении лежа на спине и животе;
 - упражнения в положении стоя на четвереньках;
6. Общеразвивающие упражнения специальной направленности у гимнастической стенки и скамеек, а также с использованием фитболов;
7. Подвижные игры для формирования правильной осанки и укрепления стопы;
8. Упражнения на расслабление;
9. Дыхательные упражнения;

2.3 Учебный план развивающих занятий

РАЗДЕЛ	Содержательные блоки							
	Здравствуй, фитбол		Базовые упражнения		Фитбол – здоровье и игра		Двигаемся вместе	
	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов	Тема	Кол-во часов
ЗНАКОМСТВО	Здравствуй, фитбол!	1						
	Мой веселый мяч.	1						
	Будь здоров!	1						
	Фитбол для друзей.	1						
БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИТБОЛ -			Ловкие ребята.	1				
			Озорные гномы.	1				
			Путешествие на фитболе.	1				
			Гимнасты на фитболах.	1				
			Вместе весело шагать.	1				
			Веселая зарядка на фитболе.	1				
			Попрыгунчики.	1				
			Барабарики.	1				
			Спортик.	1				
			Физкульт - ура!	1				
ФИТБОЛ - ЗДОРОВЬЕ И ИГРА					С фитболом занимайся, здоровья набирайся!	1		
					Смешарики.	1		
					Снеговички.	1		
					Неболейка.	1		
					Витаминки.	1		
					Крепыши.	1		
					Мой друг-фитбол.	1		
					Поиграем с фитболами.	1		
					Солнечные зайчики.	1		
					Смайлики.	1		

ДВИГАЕМСЯ ВМЕСТЕ						Улыбка.	1
						Капитошка	1
						На воздуш- ном шаре.	1
						Двигаемся вместе.	1
						Непоседы.	1
						Фитболята.	1

2.4. Календарно-тематический план развивающих занятий.

Раздел № 1

«Знакомство» (4 занятия)

Задачи:

1. Познакомить детей с фитболами.
2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
3. Познакомить с правилами самостоятельной страховки при выполнении упражнений с фитболами.
4. Учить правильной посадке на фитболе.
5. Формировать умение удерживать равновесие, покачиваясь и подпрыгивая.
6. Определить уровень физической подготовленности.

Тема 1. «Здравствуй, фитбол!»

- Беседа на тему «Фитбол – здоровье и развлечение».
- Знакомство с фитболами, правилами обращения с фитболом,
- Формирование правильной посадки, разучивание упражнений комплекса № 1.
- Игра « Не зевай, фитбол забирай!», «Кто быстрее?».
- Упражнения с фитболами для формирования правильной осанки, укрепления сводов стопы.

Тема 2. «Мой веселый мяч»

- Повторение приемов самостраховки при выполнении упражнений с использованием фитболов, формирование умения правильной посадки на фитболе, формирование умения подпрыгивать и покачиваться на мяче, формирование умения выполнять упражнения из разных исходных положений.
- Игровые задания «Быстро возьми», «Не теряй равновесие», «Летает - не летает», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Тема 3. «Будь здоров!»

- Покачивания и подпрыгивания на фитболе, выполнение упражнений комплекса ОРУ № 2 с фитболом, удержания на равновесие.
- Игровые задания «Поменяй мяч», «Удержи фитбол», «Передай».
- Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Тема 4. «Фитбол для друзей»

- Выполнение упражнений с фитболом в парах, покачивания и подпрыгивания, выполнение комплекса ОРУ.

- Игровые задания «Кто быстрее?», «Ловкие мышки», «Змейка», «Веселый круг».
- Диагностика физической подготовленности.

Раздел № 2

Базовые упражнения фитбол - гимнастики (10 занятий)

Задачи:

1. Формировать умение согласованно выполнять упражнения для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Формировать умение выполнять упражнения на фитболе с уменьшением площади опоры из разных исходных положений.
3. Развивать координацию движений и способность удерживать равновесие.

Тема 5. «Ловкие ребята»

- Упражнения с фитболами для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе, упражнения на формирование правильной посадки на фитболе.
- Игровые задания «Чье звено скорее соберется?», «Горячая картошка», «Ловкие мыши».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 6. «Озорные гномы»

- Повторение основных исходных положений фитбол - гимнастики(стоя, сидя, лежа), выполнение комплекса ОРУ.
- Игровые задания «Веселые гномики», «Озорные гномики».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 7. «Путешествие на фитболе»

- Выполнение базовых упражнений с фитболами, разучивание комплекса ОРУ, закрепление основных исходных упражнений с фитболами.
- Игровые задания «Солнечный берег», «Лесная поляна», «Танцевальная».

Тема 8. «Гимнасты на фитболах»

- Закрепление основных исходных положений на фитболах, выполнение комплекса ОРУ с согласованным движением рук и ног.
- Игра «Раз, два, три - домик займи!».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 9. «Вместе весело шагать»

- Выполнение комплекса ОРУ под музыку, закрепление базовых исходных положений фитбол-гимнастики (стоя, сидя, лежа).
- Игровые задания «Будь внимательным», «Ловкая пара», «Фитбол не теряй».
- Проверка осанки, коррекция плоскостопия (задание «Собери платочки»).

Тема 10. «Веселая зарядка»

- Закрепление базовых положений при выполнении упражнений с фитболом, упражнения на равновесие.
- Игровые задания «Паровозик», «Гусеница».
- Самомассаж стопы и ладоней.

Тема 11. «Попрыгунчики»

- Упражнения на фитболах из разных исходных положений (сидя, лежа.), комплекс ОРУ (в едином для всех темпе).
- Игровые задания «Веселые прыжки», «Попрыгунчики», «Прыгай, слушай».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 12. «Барбарики»

- Разучивание музыкально-ритмический комплекса «Барбарики», прокаты на мяче вперед-назад, удержание равновесия на уменьшенной площади опоры.
- Игровые задания «Барбарики», «Два дракона», упражнения для коррекции плоскостопия и осанки.

Тема 13. «Спорттик»

- Музыкально-ритмический комплекс «Барбарики», удержание равновесия с уменьшенной площадью опоры на фитболе, прокаты, перекаты.
- Игровые задания «Вызов номеров», «Спорттик», упражнения для коррекции и формирования правильной осанки.

Тема 14. «Физкульт-ура»

- Комплекс ОРУ с фитболами, выполнение упражнения «Мостик».
- Игровые задания «Быстрый, ловкий», «Караси и щука», упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осанки.

Раздел 3

«Фитбол- здоровье и игра» (10 занятий)

Задачи:

1. Выполнять комплексы ОРУ с фитболами в едином для всей группы темпе.
2. Формировать умения выполнять сложно-координационные упражнения из разных исходных положений с фитболами.
3. Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.
4. Формировать и укреплять мышцы опорно-двигательного аппарата

Тема 15. «С фитболом занимайся, здоровья набирайся!»

- Ходьба, бег, выполнение комплекса ОРУ, упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.
- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Караси и щука», упражнения для коррекции и формирования осанки.

Тема 16. «Смешарики»

- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ «Смешарики», упражнение «Мостик», сохранение равновесия из разных исходных положений.
- Игра «Смешарики», упражнения для коррекции осанки и стопы.

Тема 17. «Снеговички»

- Музыкально-ритмический комплекс ОРУ. Выполнение стойки на коленях на фитболе- упражнение «Белочка».
- Игровые задания «Эстафета снеговичков», упражнения для укрепления сводов стопы и осанки.

Тема 18. «Неболей-ка»

- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», сохранение равновесия из разных исходных положений на фитболе.
- Игровые задания «Быстрый и ловкий», «Два дракона», упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 19. «Витаминки»

- Комплекс ОРУ с фитболами, упражнение «Белочка», прокаты на фитболах, упражнение «Мостик».
- Игры с фитболами «Найди витаминку», «Лиса и тушканчики».

Тема 20. «Крепыши»

- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, повторение упражнения «белочка».

- Игровые задания «Эстафета зверей», «Кто быстрее».
- Упражнения с использованием фитболов для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 21. «Мой друг – фитбол»

- Повторение комплекса ОРУ с фитболами, упражнение на координацию «Самолет».
- Игры «Пингвины на льдины», «Лиса и тушканчики».

Тема 22. «Поиграем с фитболами»

- Выполнение комплекса ОРУ.
- Повторение сложно-координационных упражнений с фитболами «Самолет», прокаты на фитболах на животе и спине.
- Игра «Светофор», «Раз, два, три – фигура на фитболе замри».

Тема 23. «Солнечные зайчики»

- Выполнение комплекса ОРУ с фитболами, упражнения с фитболами из разных исходных положений – «Самолеты», прокаты, «Белочка».
- Игра «Зайцы в огороде», упражнения для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 24. «Смайлики»

- Выполнение музыкально-ритмического комплекса с фитболами, упражнения при уменьшении площади опоры из разных исходных положений.
- Игры «Смайлики», «Чье звено скорее соберется»

Раздел 4

«Двигаемся вместе» (12 занятий)

Задачи:

1. Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений из разных исходных упражнений с фитболами.
2. Совершенствовать выполнение музыкально-ритмических комплексов с фитболами.
3. Способствовать дальнейшему укреплению и развитию мышц опорно-двигательного аппарата.

Тема 25. «Улыбка».

- Выполнение комплекса ОРУ, выполнение упражнения «Крылышки», повторение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игровые задания «Улыбнись», «Два дракона», «Птицы без гнезда».
- Упражнения для коррекции плоскостопия и формирования правильной осанки.

Тема 26. «Капитошки»

- Согласованное выполнение комплексов ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игровые задания «Капельки и град», «Кто быстрее», «Передача мяча».

Тема 27. «На воздушном шаре»

- Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе – сидя, лежа, выполнение упражнения музыкально-ритмического комплекса.
- Игра «На воздушном шаре», упражнения на фитболе для укрепления сводов стопы и коррекции осанки.

Тема 28. «Двигаемся вместе»

- Сохранение равновесия из разных исходных положений - сидя, лежа, стоя, согласованное выполнение упражнений музыкально-ритмического комплекса.
- Игра «Ловишки на фитболах», «Двигаемся вместе».
- Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления сводов стопы.

Тема 29. «Непоседы»

- Выполнения комплекса ОРУ, выполнение упражнений с уменьшенной площадью опоры.
- Игры «Горелки», «Попрыгунчики-воробышки», «У кого длинный хвост».

Тема 30. «Фитболята»

- Выполнение комплекса ОРУ, разучивание упражнения «Фонарик», закрепление упражнений «Крылышки», «Самолет», «Белочка».
- Игровые задания «Фитболята», «Два дракона».
- Упражнения для укрепления сводов стопы и формирования правильной осадки.

2.5. Взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся

- Выступление на родительских собраниях: «Формирование у детей профилактики нарушения осанки, воспитание физических качеств, совершенствование двигательных функций организма».
- «Наши результаты»: октябрь, май.
- Открытые занятия – ноябрь, март.
- Индивидуальные беседы, консультации в течение года.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Форма и режим занятий

Дети в возрасте 6- 7 лет, посещающие детский сад. В состав группы входит не более двадцати человек. Набор детей носит свободный характер и обусловлен интересами воспитанников и их родителей.

Программа составлена для детей подготовительной группы и рассчитана на один год.

Периодичность занятий – один раз в неделю во вторую половину дня. Длительность: старшая группа - 25 минут. Начинаются с октября и заканчиваются в мае.

3.2 Методическое обеспечение программы

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб., Речь. 2002 -176 с.
2. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., КАРО. 2006 - 136 с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., Речь. 2007- 99 с.
4. ЧеменеваА.А., Л.М.Есина. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Нижний Новгород, 2004.

3.3 Материально–техническое обеспечение Программы

Для успешной реализации программы в ДОУ должна быть материально-техническая база, создана развивающая предметно-пространственная среда.

Материально-техническое оснащение: физкультурный зал, тренажерный зал, спортивный комплекс «Юниор», детские тренажеры: «Бегущая волна»,

Спортивное оборудование и инвентарь используемый на занятиях.

№	Наименование оборудования	Количество (шт.)
1.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н - 20 см	2
2.	гимнастическая скамейка: L - 200 см, Н 15 см	2
3.	гимнастические брёвна: L - 200 см, Н 10 см	2
4.	доска с зацепами: L - 200 см, Н - 20 см	2
5.	доска ребристая деревянная: L - 200 см, b - 20 см	1
6.	доска ребристая пластмассовая: L - 150 см, b - 20 см	3
7.	стенка гимнастическая: Н - 280 см, b пролёта – 70 см	2
8.	Фитболы	15
9.	обручи d 60 см	25
10.	обручи d 80 см	54
11.	мячи массажные	25
12.	мячи пластизольевые	25
13.	мячи d 25см	25
14.	метболы	10
15.	фитболы	13
16.	коврики гимнастические	13
17.	маты	6
18.	обручи d 60 см	20
19.	гимнастические палки	25
20.	платочки	25

21.	султанчики	25
22.	ленточки	25
23.	балансиры	3
24.	гантели	25

Технические средства обучения.

1. Музыкальный центр.
2. Мультимедийная установка.
3. Ноутбук.
4. Видео- и аудиоматериалы.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников». СПб., Речь. 2002 -176 с.
2. Овчинникова Т.С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой. СПб., КАРО. 2006 - 136 с.
3. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. СПб., Речь. 2007- 99 с.
4. ЧеменеваА.А., Л.М.Есина. Педагогические условия моделирования физкультурно-оздоровительной работы с детьми старшего дошкольного возраста на основе индивидуально-дифференцированного подхода. Нижний Новгород, 2004.
5. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
6. Галанов А.С. Игры, которые лечат. Для детей от 1 до 3 лет. М., 2009.
7. Каштанова Г.В и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
8. Подольская Е. И. Лечебная гимнастика. Журнал «Дошкольное воспитание», 2005, № 8.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников. М., 2003.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

лист (ов)

цифрой

45

прописью

сорок пять

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 4»

Подпись

Е.И. Толмачева

Е.И. Толмачева

Ф.И.О.

