

ПАСПОРТ

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая гимнастика с включением футбола»

Наименование муниципалитета	Щербиновский район
Наименование организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение центр развития ребенка - детский сад №6 станица Старощербиновская
ID-номер Программы в АИС «Навигатор»	58176
Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Ритмическая гимнастика с включением футбола»
Механизм финансирования (ПФДО, муниципальное задание, внебюджет)	Внебюджет
ФИО автора (составителя) программы	Египко Ирина Ивановна
Краткое описание программы	<p>Программа составлена с учётом авторской программы физического развития детей «Малыши-крепыши» О.В. Бережновой, В.В. Бойко, рекомендованная Министерством образования Российской Федерации в качестве программы воспитания, обучения и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.</p> <p>Новизна настоящей программы заключается в том, что в ней интегрированы такие направления, как ритмика, упражнения с футболами даются детям в игровой форме и адаптированы для дошкольников. Ее отличительными особенностями является: активное использование игровых упражнений, направленных на развитие и укрепление всех мышечных групп, развитие координации движений.</p>
Форма обучения	очная
Уровень содержания	базовый

I. «Комплекс основных характеристик образования»

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время ведущим элементом современной государственной системы физического воспитания является гимнастика. Ее средства и методы находят свое применение во всех звеньях физкультурного образования, в том числе и дошкольного.

Современная система гимнастики представляет собой совокупность различных видов, важнейшими из которых в связи с проблемой оздоровления нации становятся оздоровительные виды гимнастики. Первое место среди них по праву принадлежит ритмической гимнастике.

В настоящее время можно говорить о двух направлениях в ее развитии. Одно из направлений ритмической гимнастики прочно заняло свое место в системе физического воспитания, явившись прародительницей популярных сегодня современных систем: аэробики, шейпинга и т.д., а также спортивных видов гимнастики - художественной, аэробики и др.

Основу ритмической гимнастики составляют физические и танцевальные упражнения различной направленности, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп, характер с помощью движений.

Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Она базируется на огромном арсенале движений. Упражнения ее направлены на работу, а следовательно, и развитие всех мышц и суставов. Наряду с этим ритмичная музыка, яркая одежда, танцевальные движения создают положительные эмоции, снижают психологическое утомление, повышая работоспособность организма, стимулируя у ребенка желание, заниматься физическими упражнениями.

Замечательно сказал основоположник ритмической гимнастики Ж. Далькроз по поводу проведения занятий с детьми: «Мы не знаем более могущественного и более благоприятного средства воздействия на жизнь и процветание всего организма, чем чувство радости... Урок ритмической гимнастики должен приносить детям радость».

Основу занятий ритмической гимнастикой составляют комплексы упражнений, различные по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальным характером. На занятиях ритмической гимнастикой идет одновременно развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев.

В совокупности упражнений ритмической гимнастики с фитбол-гимнастикой решаются не только выше изложенные задачи развития ребенка, но и повышается уровень профилактики опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие)

В культуре любого народа мяч использовался с древнейших времен в качестве развлечений, однако родоначальницей игр с мячом принято считать Англию. В практике спорта, педагогики и медицины накоплен значительный опыт по использованию мячей для решения оздоровительных и спортивных задач. В последнее время, с появлением новых технологий, активно развивается направление по использованию мячей различных размеров, степени упругости и массы. Мячи

большого диаметра - фитболы - появились сравнительно недавно и уже завоевали широкую популярность,

Фитбол в переводе с английского означает мяч для опоры, используемый в оздоровительных целях.

Фитбол-гимнастика охватывает практически все возможные сферы и аспекты использования мячей в соответствии с консенсусом специалистов по оздоровительным тренировкам.

Сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольных образовательных учреждений. Ее успешное решение во многом зависит от внедрения современных средств оздоровления в систему физического воспитания детей дошкольного возраста. К ним относятся упражнения с применением физкультурного оборудования и инвентаря нового поколения, в том числе и с большими гимнастическими мячами – фитболами.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Национальный проект «Образование», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16).

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», в редакции протокола президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 19 сентября 2017 года № 66 (7).

5. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», в редакции протокола заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 года №3.

7. Региональный проект «Успех каждого ребенка» в редакции протокола проектного комитета от 9 апреля 2019 года №5.

8. Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Краснодар 2020 год).

11. Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения центр развития ребенка – детский сад № 6 муниципального образования Щербиновский район станица Старощербиновская.

12. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ ЦРР – детский сад № 6 ст. Старощербиновская

Рабочая программа разработана с учётом основных принципов, требований к организации и содержанию к учебной деятельности в ДОУ, возрастных особенностях детей. Педагогическая целесообразность программы заключается в поиске новых импровизационных и игровых форм.

Срок реализации программы 1 год. Программа реализуется на русском языке.

Программа рассчитана на 72 периода образовательных событий в год (2 - в неделю), длительность одного периода для детей 4-6 лет – 30 минут, для детей 6-7 лет - 30 - 35 минут.

1.2 Цель программы - укрепление здоровья детей дошкольного возраста

Разнообразные упражнения с фитболами обеспечивают целенаправленное и комплексное решение **оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.**

Оздоровительные задачи занятий фитбол – гимнастикой направлены на следующее:

- Формирование навыка правильной осанки.
- Увеличение амплитуды движений в суставах и позвоночнике.
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей.
- Расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.
- Повышение активности сенсорных систем.
- Тренировка вестибулярного аппарата.
- Нормализация психоэмоционального состояния.
-

Наряду с оздоровительными задачами занятия фитбол- гимнастикой решают следующие **образовательные задачи:**

- Обучение двигательным действиям с мячом.
- Воспитание физических качеств.
- Совершенствование координационных способностей и равновесия.

Целенаправленное воздействие на личность ребенка в процессе занятий фитбол – гимнастикой обеспечивает осуществление следующих **разносторонних воспитательных задач:**

- Формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- Воспитание целенаправленной двигательной активности.

- Развитие творческих способностей, грациозности и выразительности движений.

1.3 Принципы и подходы к формированию программы

Построение образовательного процесса МБДОУ осуществляется с учётом следующих принципов:

- **Принцип индивидуализации** - построение образовательного процесса, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого ребёнка.
- **Принцип активности** – построение такого образовательного процесса, в котором ребенок ставится в активную позицию познания окружающего мира, самостоятельном поиске способов установления взаимодействия с окружающими людьми на основе общепринятых норм и правил, соблюдению общечеловеческих ценностей.
- **Принцип интеграции** – решение задач программы в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности, обеспечивающих проникновение одних элементов в другие, создавая подвижность, гибкость образовательному пространству.
- **Принцип гуманизации** – утверждающий непреходящие ценности общекультурного человеческого достоинства, обеспечивающий каждому ребенку право на свободу, счастье и развитие способностей.
- **Принцип преемственности** – предполагающий обогащение средств, форм и методов воспитания, предопределяет характер связи между элементами педагогического процесса в МБДОУ и стилем воспитания в семье.
- **Принцип культуросообразности** – предполагающий ориентацию на потребности общества и личности ребенка, адаптацию детей к современным условиям жизни общества, приобщение детей к традициям народной культуры, дополненным региональным компонентом.
- **Принцип вариативности** содержания образования предполагает возможность существования различных подходов к отбору содержания и технологии обучения и воспитания.
- **Принцип адекватности** дошкольному возрасту форм взаимодействия с воспитанниками.

Выше перечисленные принципы

- предусматривают решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей, к самостоятельной деятельности детей в рамках непосредственно образовательной

- деятельности;
- предполагают построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом деятельности для них является игра.
 - построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, в которой он становится субъектом образования (далее - индивидуализация дошкольного образования);
 - содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;
 - поддержка инициативы детей;
 - сотрудничество ДОУ с семьей.

1.4 Содержание программы.

Возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста

В дошкольный период закладывается фундамент здоровья и полноценного физического развития. В самом общем смысле физическим развитием дошкольника называют процесс изменения естественных морфофункциональных свойств его организма в течение индивидуальной жизни.

Для детей дошкольного возраста характерны недостаточная устойчивость тела и ограниченные двигательные возможности. У них быстро развивается нервная система, растет скелет, укрепляется мышечная система, и совершенствуются движения. Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый: у детей 3-4 лет частота дыхания - 30 в минуту, 5-6 лет - 25 в минуту; у взрослых - 16-18. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) у детей 3-4 лет составляет 400- 500 см, 5-6 лет - 800-900 см³.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность

тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше. Так, например, если пульс у взрослого равен 70-74 ударами в минуту, то у дошкольников в среднем 90-100 ударами. Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы. Вот почему во время занятий с детьми физические упражнения нужно разнообразить: чередовать подвижные игры с играми малой двигательной активности и часто давать ребенку кратковременный отдых.

Нервная система в дошкольном возрасте развита лучше, чем у детей до 3 лет. В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей. Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованы, глазомер не развит: им трудно ловить мяч. Они быстро утомляются от разнообразных движений, отвлекаются. К 4,5-5 годам движения детей становятся более координированными: они осваивают прыжки, перепрыгивание через препятствия, ловлю мяча. У дошкольников от 5 до 7 лет становая сила увеличивается вдвое: у мальчиков она возрастает с 25 до 52 килограмм, у девочек с 20,4 до 43 килограмм. Улучшаются показатели быстроты. Время бега на 10 метров с хода сокращается у мальчиков с 2,5 до 2,0 секунд, у девочек с 2,6 до 2,2 секунд. Изменяются показатели общей выносливости. Величина дистанции, которую преодолевают мальчики возрастает с 602,3 метра до 884,3 метра, девочки с 454 метра до 715,3 метра. У 6-летних появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер. У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге,

улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

В дошкольном возрасте части тела развиваются неравномерно. В 6 лет у детей обоих полов расширяются плечи и таз, вытягиваются конечности. Однако, например, у девочек грудная клетка развивается интенсивнее, чем у мальчиков. Зато мальчики увереннее прибавляют в весе.

У детей к 6 годам уже хорошо сформированы крупные мышцы туловища и конечностей, а мелкие мышцы, например, кистей рук, еще надо разрабатывать.

У детей старшего дошкольного возраста по сравнению с младшим тело крепче, пропорциональнее развита мускулатура. У них постепенно доводятся до автоматизма основные движения в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений, заметно повышается способность к ручному труду. Благодаря большей устойчивости тела ребенку становятся доступнее простейшие упражнения в равновесии, беге на ловкость. Дети становятся значительно выносливее, однако им нужно чаще менять исходные положения и разнообразить движения. Их деятельность в этом возрасте постепенно наполняется содержанием и становится более сознательной. Можно отметить такую закономерность: чем моложе возраст, тем более несовершенными являются двигательные навыки, слабее развиты мелкие мышцы, интенсивнее протекают все процессы физического развития. Общие возрастные показатели не остаются неизменными — замечается тенденция к их росту. Современные дети в среднем имеют более высокий рост, лучше развиты физически и умственно, нежели их сверстники 15 – 20 лет назад. Такое явление получило в науке название «акселерация». Но, несмотря на более быстрое развитие дошкольника, как в физическом, так и в психическом отношении, его возрастные особенности сохраняются в специфике мышления, склонности к подражанию, повышенной эмоциональности и впечатлительности. Знание возрастных особенностей физического развития детей позволяет осуществлять целостный подход к вопросу гармоничного физического развития детей, исключая форсированное или одностороннее развитие того или иного показателя.

У 5-летних детей размер сердца в пять раз больше, чем у новорожденных. Активно развивается сердечная деятельность, но это длительный процесс, который не заканчивается и в подростковом возрасте.

Поскольку дыхательные пути еще продолжают развиваться у детей 5-7 лет, и по размерам значительно уже, чем у взрослых, в помещениях, где находятся дети, должен соблюдаться температурный режим. Иначе его нарушения могут привести к заболеваниям органов дыхания еще в детском возрасте. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания.

В медицине и физиологии период от 5 до 7 лет называется «возрастом двигательной расточительности». Родители и педагоги должны регулировать и контролировать физическую деятельность детей в зависимости от индивидуальных особенностей каждого ребенка.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) выделено то, что развитие физических умений и навыков является одним из пяти главных направлений общего развития дошкольников. Именно в результате социально-коммуникативного развития происходит формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

Физическое воспитание детей 6-7 лет имеет свою специфику, обусловленную их анатомо-физиологическими и психологическими особенностями.

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Темпы роста и развития отдельных органов и функциональных систем несколько снижаются по сравнению со средним дошкольным возрастом, однако остаются достаточно высокими. Отмечено, что характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса.

Ежегодный прирост тела в длину составляет 4-5 см, массы тела – 2-3 кг, а обхват грудной клетки – 1,5-2 см. В возрасте 6-7 лет наблюдается значительный рост позвоночного столба. Кости детей, по сравнению с костями взрослых, содержат меньше минеральных веществ и легко поддаются деформации. Процесс окостенения позвоночного столба происходит поэтапно. В 6-7 лет образуются самостоятельные центры окостенения для верхней и нижней поверхности тел позвонков, концов остистых и поперечных отростков. Шейный лордоз и грудной кифоз формируются до 7-ми лет. Кости таза в 7 лет только начинают срастаться и при сотрясении могут смещаться.

Полноценная опорно-двигательная функция во многом связана с формированием стопы. Детская стопа по сравнению со стопой взрослых

относительно короткая и суженная в области пятки. Анатомически суставно-связочный аппарат сформирован уже у новорожденного, но дальнейшее морфологическое и функциональное совершенствование его продолжается в детском возрасте. Суставы очень подвижны, связочный аппарат эластичен.

В этот период у детей наиболее интенсивно увеличивается подвижность позвоночника, а также плечевых и тазобедренных суставов. Мышечная система детей развита еще слабо. Мышцы имеют тонкие волокна, содержащие в своем составе небольшое количество белка и жира. Отношение мышечной массы к весу всего тела в этот возрастной период составляет около 1/4. У детей этого возраста мышцы развиваются неравномерно: сначала мышцы туловища, нижних конечностей и плечевого пояса, а позднее – мелкие мышцы.

У детей наблюдается постепенное совершенствование мышечной системы и двигательных функций. Вместе с ростом мышечной массы значительно улучшается координация движений. В это время интенсивно формируются психомоторные функции, связанные со скоростью и точностью движения. Мышечная работоспособность у мальчиков 6-7 лет больше, чем у девочек этого же возраста.

В этом возрастном периоде наблюдается относительная слабость дыхательных мышц. В связи с этим грудная клетка принимает незначительное участие в акте дыхания, которое осуществляется, в основном, за счет опускания диафрагмы. Поэтому работа, затраченная на дыхание, у детей значительно больше по сравнению с взрослыми.

Сердечная мышца ребенка 6-7 лет еще сравнительно слабая. Однако снабжение кровью всех тканей тела происходит в два раза быстрее, чем у взрослых благодаря большей частоте сердечных сокращений (ЧСС) и более быстрому кровообращению. Тем самым обеспечивается более интенсивный обмен веществ. ЧСС в возрасте 6-7 лет колеблется в пределах 76-92 уд / мин.

Важным в реализации системы физического воспитания детей является знание их личностных качеств, физического и психического здоровья, стойкости нервной системы к различным видам раздражений, выносливости, интересов и возможностей. Учитывая анатомио-физиологические особенности ребенка, можно в нужном направлении влиять на его развитие. Нормальное умственное и физическое развитие ребенка возможно при условии обеспечения оптимального двигательного режима. Это особенно важно детей 6-7 лет, так как необходимость активного двигательного режима у детей обусловлена анатомио-физиологическими, психологическими и социальными закономерностями. Именно для этого возраста характерны интенсивный рост и становление основных органов и функций организма.

Данные развития молодого организма используются для рационального формирования физических нагрузок, которые осуществляются в соответствии с возрастными особенностями детей и особенностями различных видов физических упражнений. На основе этих данных строится педагогический и медицинский контроль в процессе физического воспитания детей. Для нормального планирования физических нагрузок необходимо учитывать ряд факторов, которые

влиять на закономерность развития организма. Без учета этих факторов планирования положительных сдвигов в органах и системах организма под влиянием физических нагрузок может быть неосуществленным. К факторам, которые положительно или отрицательно влияют на развитие молодого организма, следует отнести акселерацию, гиподинамию, гетерохронизм, загрязненность окружающей среды.

Особенностями строения и развития скелета детей является то, что окостенение скелета в этом возрасте еще не закончено, причем эти процессы проходят неравномерно. Из-за значительной подвижности и гибкости позвоночника часто бывают случаи деформации нормальных его сгибов. Это нужно учитывать при планировании и проведении педагогического процесса в физическом воспитании. Различные толчки во время приземления с большой высоты, неравномерная нагрузка на нижние конечности могут негативно повлиять на смещение костей таза и их рост. Кроме того, большие физические нагрузки могут быть причиной формирования плоскостопия у детей.

Прирост силы, связанный с возрастными изменениями, происходит в определенной степени независимо от физических нагрузок. Но под влиянием физических занятий сила мышц в возрастном аспекте увеличивается значительно быстрее. Возрастные особенности детей ограничивают применение силовых упражнений на уроках физической культуры. Силовые и особенно статические упражнения вызывают у детей развитие тормозных процессов. Кратковременные скоростно-силовые упражнения младшие школьники выполняют достаточно легко. Поэтому на занятиях с детьми 6-7 лет применяются прыжковые, акробатические упражнения, а также динамические упражнения на гимнастических приборах.

Медленный бег может с успехом использоваться в качестве основного средства развития общей выносливости в этом возрасте.

Двигательные навыки у 6-7-летних детей формируются быстро. Этому способствует высокая возбудимость и пластичность центральной нервной системы.

При занятиях физическими упражнениями с детьми этого возраста следует помнить, что их необходимо ограничивать в значительных мышечных напряжениях, связанных с длительным сохранением той или иной недвижимой позы, переносом тяжестей. Вместе с тем, длительное ограничение необходимой двигательной активности приводит к атрофии мышц, нарушению осанки и функций внутренних органов, снижению психической и физической работоспособности, возникновению хронических заболеваний сердечно-сосудистой систем и обмена веществ.

Именно в период 6-7 лет жизни закладываются основы культуры движений; успешно осваиваются новые, ранее неизвестные упражнения и действия, физкультурные знания. Способности детей к освоению техники движений настолько велики, что многие новые двигательные умения осваиваются без специального инструктажа.

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития

улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений.

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

Особое значение в воспитании здорового ребёнка придаётся развитию движений и физической культуре детей в ходе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре.

1.5 Связь физкультурно-оздоровительной деятельности с другими образовательными областями.

1.Социально-коммуникативное развитие	<ul style="list-style-type: none">- формирование представлений о физической культуре;-формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности в различных видах физкультурной деятельности;- развитие свободного общения с взрослыми и детьми по поводу физической культуры и спорта-
2.Познавательное развитие.	<ul style="list-style-type: none">- расширение кругозора детей в области физической культуры;- сенсорное развитие, формирование целостной картины мира в сфере физической культуры, спорта;- формирование первичных представлений о себе, своих чувствах и эмоциях, а также окружающем мире в части физической культуры и спорта.
3.Речевое развитие.	<ul style="list-style-type: none">- развитие свободного общения с взрослыми и детьми в области физической культуры;- практическое овладение воспитанниками нормами речи;-
4. Художественно-эстетическое развитие.	<ul style="list-style-type: none">- развитие детского творчества;-формирование интереса к эстетической стороне окружающей действительности;- использование музыкальных произведений как средства обогащения образовательного процесса, усиления

	эмоционального восприятия художественных произведений. -
5. Физическое развитие.	- развитие здорового, крепкого ребенка, -формирование правильной осанки, свод стоп. -развитие мелкой и крупной моторики.

Интеграция образовательных областей способствует целостному развитию личности ребенка: наряду с обучением различным видам физкультурно – оздоровительной деятельности, предусмотрена работа педагога по формированию нравственной сферы воспитанника, развитию способностей - творческих, художественных, интеллектуальных, физических, познавательных процессов, воспитанию качеств, которые, в свою очередь, обеспечивают успешность дошкольника.

1.6 Формы, способы, методы и средства реализации программы.

Формы, способы, методы и средства реализации Программы подбираются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников, специфики их образовательных потребностей и интересов в разных видах детской деятельности.

Средства фитбол-гимнастики, используемые в физическом воспитании детей

Гимнастические упражнения: - общеразвивающие упражнения - (это специально разработанные движения для рук, ног, шеи, туловища и других частей тела, которые выполняются с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном ритме, темпе.)

- музыкально – ритмические упражнения – (это комплексы фитбол – аэробики, танцевальные движения и импровизации, элементы ритмики, хореографии, спортивных танцев. Структуру комплекса фитбол-аэробики составляют несложные физические упражнения, которые выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках и др.) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой).

- динамические упражнения – (сюда входят разновидности передвижений с мячом (ходьба, бег, прыжки и др.), специальные упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей (силы, гибкости, координации, равновесия и др.))

Подвижные игры - ценнейшее средство разностороннего воспитания личности. В структуре занятий фитбол-гимнастикой занимает существенное место. К ним относятся подвижные игры с мячом высокой и малой интенсивности, игры соревновательной направленности и игры-эстафеты.

- **подвижные игры высокой интенсивности** сюжетного и бессюжетного характера с разнообразным двигательным содержанием: прыжками на фитболах, бегом, ходьбой и другими перемещениями с мячами и без них.
- **подвижные игры малой интенсивности:** основное предназначение – восстановление пульса и дыхания после физической нагрузки. В их содержание включаются малоподвижные двигательные действия, связанные с упражнением равновесия или определенной позы в разных исходных положениях (сидя, лежа на мяче, с мячом в руках и др.), неактивные перемещения с мячом, игровые упражнения на дыхание и расслабления.
- **игры соревновательной направленности и игры – эстафеты** предполагают выполнение индивидуальных или командных соревновательных действий с фитболом: бег и прыжки наперегонки, преодоление препятствий с мячом, ориентировка в пространстве и во времени и др. Такие игры совершенствуют приобретенные двигательные умения с фитболом в условиях состязаний, воспитывают волевые и нравственные качества детей – целеустремленность, настойчивость, чувство ответственности.

Музыкальное сопровождение стимулирует интерес к содержанию обучения, улучшает их эмоциональное состояние, способствует повышению работоспособности, а также более быстрому и точному овладению двигательными действиями. При выполнении упражнений с фитболами, музыка определяет темп и ритм, содействует грациозности и согласованности движений, положительно влияет на развитие слуха, Освобождает педагога от счета. С помощью музыки при обучении двигательным упражнениям с фитболами можно ускорить процессы усвоения и закрепления двигательных умений, совершенствовать технику движений, оптимизировать физическую нагрузку посредством методического регулирования продолжительности нагрузки и отдыха. Воспитывают у детей временную ориентировку – способность двигаться в рамках определенного времени, соблюдать правила игры, согласовывая свои действия с музыкой и другими детьми.

Виды гимнастических мячей

В работе с детьми дошкольного возраста можно использовать следующие виды гимнастических мячей, различающиеся по форме, диаметру, упругости, цвету:

- фитболы с ручками (рожками) наиболее подходящие для занятий, так как они позволяют выполнять все виды гимнастических упражнений и подвижных игр с мячами;
- круглый гладкий мяч предназначен для обучения разнообразным гимнастическим упражнениям и подвижным играм, за исключением прыжковых движений;
- овальный фитбол характеризует те же функциональные свойства, что и круглый, но он является более устойчивым за счет увеличенной площади поверхности касания с полом. Такие мячи подойдут для детей с недостаточным уровнем развития координации и функции равновесия;

- фитболы в форме животных (дельфины, лошадок, оленей и др.) отличаются повышенной устойчивостью и безопасностью даже при выполнении прыжковых движений, рекомендуется детям раннего возраста;
- массажные гимнастические мячи имеют неровную, в форме пупырышек, поверхность, поэтому, кроме нагрузки на мышцы, обеспечивают массажный эффект, улучшают обмен веществ и кровообращения.

Этапы обучения упражнениям с фитболами

1-й этап – элементарный

1) Познание ребенком физических свойств фитбола (упругость, масса, форма, цвет и др.) постепенно подготовить к обучению разнообразным по своим техническим особенностям гимнастическим упражнениям и подвижным играм с мячом

2) Прежде чем использовать мяч как динамическую опору, необходимо научить воспитанников принимать и сохранять оптимальное положение всех звеньев тела в исходное положение, сидя на неподвижном фитболе. Посадка считается правильной, если центр тяжести ребенка совпадает с центром тяжести мяча, спина прямая, ноги врозь, стопы параллельны и прижаты к полу. Немаловажное значение имеет соответствие диаметра мяча росту ребенка.

3) Простейшие динамические упражнения в исходных положениях сидя, лежа на мяче будут доступны и безопасны при условии достаточного уровня сформированности вестибулярной устойчивости и функции равновесия.

Выполнение этих упражнений не создаст особых трудностей в том случае, если дети уже освоили посадку на неподвижном фитболе, сохраняя правильную осанку и не отрывая ног от пола.

4) Индивидуальная страховка предусматривает вариативное применение приемов поддержки и помощи со стороны педагога с целью предотвращения падения ребенка с фитбола. При организации коллективных занятий фитбол-гимнастикой приемы индивидуальной страховки ограничены по причине одновременного выполнения тех или иных физических упражнений группой детей. Поэтому большое значение имеет формирование у воспитанников с самых первых занятий навыков самостраховки.

5) Прыжковые упражнения основаны на правильной посадке на мяче и умение удерживать динамическое равновесие во всех фазах прыжка (отталкивании, полете, приземлении).

Средства фитбол-гимнастики: игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные, парные) – прокатывание, отбивание об пол, бросание, подбрасывание и др.; ходьба и передвижения с мячом из разных исходных положений; динамические упражнения в исходном положении сидя и лежа на неподвижном и подвижном мяче, прыжки на мяче; сюжетные подвижные игры для закрепления разученных движений и др.

2-й этап – базовый.

1) Постепенное усложнение техники двигательных действий с мячом на основе разученных ранее простейших физических упражнений способствует эффективному освоению новых элементов фитбол-гимнастики, воспитанию физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости).

2) Покачивания на мяче из разных исходных положений, повороты и перевороты, изменения направления и скорости передвижения, выполнение комбинированных по своей структуре сложнокоординационных упражнений развивает способность ребенка свободно управлять отдельными частями своего тела и перемещать их в пространстве, согласовывать движения во времени и контролировать степень их правильности.

3) Коллективная согласованность двигательных действий при выполнении общеразвивающих или музыкально-ритмичных упражнений с фитболами обеспечивается в первую очередь четким и правильным выполнением движений в заданном темпе, ритме и направлении. Согласованность движений каждого ребенка с музыкой, с действиями всего коллектива обуславливается базовыми двигательными умениями и навыками, освоенными на второй этапе обучения.

Средства фитбол-гимнастики: индивидуальные и коллективные игровые упражнения и подвижные игры с использованием фитбола как предмета, который перемещают (прокатывают, подбрасывают, переносят и др.); как препятствия, которое преодолевают (обегают, перелезают, перешагивают и др.); как опоры, на которой прыгают, сидят, лежат и др.

3-й этап – творческий.

1) Двигательные умения решаются путем увеличения количества повторений знакомых детям упражнений с фитболами и доведения до необходимой степени совершенства индивидуальных особенностей техники.

2) Выполнение освоенных ранее физических упражнений в новых, непривычных условиях способствует выработке гибкого навыка. Применение таких методических приемов таких, как увеличение амплитуды и скорости движения, поточное выполнение упражнений с фитболами в различных связках и комбинациях, использование дополнительных предметов для усложнения техники двигательных действий с фитболами (набивных мешочков, мячей, лент и пр.), сочетание средств фитбол-гимнастики с элементами спортивных упражнений и спортивных игр (спортивной и художественной гимнастик, волейбол, футбол, баскетбол и др.), увеличивает вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

3) Как правило, богатый двигательный опыт ребенка запускает механизм его саморазвития, которые появляются в самостоятельном придумывании новых упражнений с фитболами, в умении гибко использовать приобретенные знания и умения, творчески применять их в зависимости от конкретных условий. Поэтому следует предоставлять каждому воспитаннику возможность самовыражения в двигательной деятельности, поддерживать и поощрять изобретение детьми интересных, порой оригинальных гимнастических и игровых упражнений с фитболами.

Средства фитбол-гимнастики: динамические упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей ребенка; комплексы фитбол-аэробики и общеразвивающих упражнений, музыкально-ритмичные импровизации с мячами, подвижные игры с фитболами творческой направленности, креативные двигательные задания и др.

Рассмотренные этапы обучения дошкольников упражнениям с фитболами (элементарный, базовый, творческий) позволяют специалистов грамотно

определить эффективные средства и методы при организации физкультурно-физкультурных мероприятий с элементами фитбол-гимнастики.

Формы организации образовательной деятельности:

Формы организации	Особенности
Индивидуальная	Позволяет индивидуализировать обучение (содержание, методы, средства), однако требует от ребенка больших нервных затрат; создает эмоциональный дискомфорт; неэкономичность обучения; ограничение сотрудничества с другими детьми.
Групповая (индивидуально-коллективная)	Группа делится на подгруппы. Число занимающихся может быть разным – от 5 до 10, в зависимости от возраста и уровня развития детей. Основания для комплектации: личная симпатия, общность интересов, уровни развития. При этом педагогу, в первую очередь, важно обеспечить взаимодействие детей в процессе обучения
Фронтальная	Работа со всей группой, четкое расписание, единое содержание. Достоинствами формы являются четкая организационная структура, простое управление, возможность взаимодействия детей, экономичность обучения; недостатком – трудности в индивидуализации обучения.

Правила безопасности на занятиях фитбол - гимнастикой

В целях профилактики и травматизма, охраны жизни и здоровья детей на занятиях фитбол – гимнастикой рекомендуется соблюдать правила безопасности.

1. Грамотно планировать физкультурные занятия с элементами фитбол – гимнастики.

При планировании занятий необходимо предусмотреть: - схему расстановки фитболов с соблюдением необходимых зон безопасности; при поточном или фронтальном выполнении гимнастических упражнений с мячами рекомендуемое расстояние между занимающимися – не менее 1 – 1,5 м;
- соответствие габаритов фитболов антропометрическим показателям детей; подбирать мяч каждому ребёнку нужно по росту так, чтобы обеспечить при посадке на него угол не менее 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой.

Условно, для детей 3-4 лет подойдут мячи диаметром 40-45 см, для детей 4-5 лет – 45 -50 см, для детей 5-6 лет - 50 – 55 см.

- качество спортивного инвентаря и оборудования, используемого на занятиях, в том числе и фитболов; выполнение гимнастических и прыжковых упражнений на плохо накаченном фитболе может привести к травмам. Оптимально накаченный фитбол сохраняет вибрационные свойства, имеет упругую поверхность, хорошо пружинит и не даёт усадку.

2. Проверить перед занятием отсутствие предметов, которые могут создать травмоопасные ситуации.

Неровности пола, выбоины в паркете, расщепленные половицы могут повредить мяч. Не удовлетворяют требованиям безопасности при организации занятий фитбол – гимнастикой колонны и выступы, не обитые мягким материалом, излишне скученная расстановка оборудования в физкультурном зале.

3. Допускать к занятиям детей в облегчённой, не стесняющей движений одежде, соответствующей температурному режиму помещения, и в спортивной обуви.

Отсутствие удобной нескользящей обуви может стать причиной падения с мяча, а в прыжковых движениях вызвать чрезмерную нагрузку на неокрепший свод стопы ребенка.

4. Осуществлять систематический инструктаж воспитанников по поводу правильной техники и мер безопасности при выполнении гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

Проводить такой инструктаж нужно непосредственно в процессе объяснения техники гимнастических упражнений и правил подвижных игр с мячами. Нелишним будет заранее предупредить детей о возможных падениях, столкновениях, травмах головы и конечностей в случае невыполнения ими инструкций педагога. Такие меры сконцентрируют внимание дошкольников, повысят их осторожность, а упражнения с фитболами принесут им только положительные эмоции.

5. Соблюдать методику проведения занятий с элементами фитбол – гимнастики и последовательность обучения упражнениям с фитболами.

Ошибки в методике проведения занятий связаны с нарушением их трёхчастной структуры, отсутствием вводной или заключительной частей, неправильным обучением технике физических упражнений с фитболами. Строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

6. Обеспечить личную и взаимную страховку, учить детей приёмам само страховки, начиная с первых занятий.

Индивидуальная страховка очень важна, особенно при обучении сложно координационным упражнениям с фитболами. Не менее важно научить детей приёмам безопасного падения с мяча из разных исходных положений:

- из исходного положения лёжа на мяче на животе падать на бок, согнув ноги в тазобедренных и коленных суставах, а руки в локтях, приблизив их к туловищу, голову отклонить в сторону, противоположную падению;
- из исходного положения лёжа на мяче на спине падать, взмахом руки разворачивая корпус вправо или влево, приземляясь сбоку от мяча в упор на полусогнутые руки и ноги.
- из исходного положения сидя на мяче падать на бок или вперёд на руки, согнутые в локтевых суставах.

7. Определить объем и продолжительность физической нагрузки с фитболами в соответствии с интенсивностью выполняемых гимнастических упражнений и подвижных игр, индивидуальными и возрастными особенностями детей, их физическим состоянием.

Дозировка гимнастических упражнений с фитболами зависит от их сложности, от возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников. Условное количество повторений для младшего дошкольного возраста – 3-4 раза, среднего – 4-5 раз, старшего – 5-6 раз.

При проведении подвижных игр высокой интенсивности с мячом очень важно грамотно регулировать физическую нагрузку, особенно прыжковую, вызывающую у детей на фоне эмоционального всплеска значительный прирост пульса. Следует помнить, что игровые действия с прыжками на мячах должны занимать в два – три раза меньше времени, чем в других подвижных играх с фитболами. Соответственно, интервалы отдыха между повторениями игр прыжкового характера необходимо увеличить.

8. Следить за тем, чтобы на одно упражнение не причиняло детям боли и не вызывало дискомфорт.

Отрицательные эмоции при выполнении упражнений с фитболами (страх, тревога, неуверенность и др.) является причиной чрезмерного напряжения мускулатуры и ограничения амплитуды движения, что в свою очередь становится дополнительной

Предпосылкой к возникновению травматической ситуации. Поэтому одна из важных педагогических задач – вызвать у воспитанников повышенный интерес и положительные эмоции посредством увлекательной двигательной деятельности с мячами.

Методика проведения физкультурных занятий с элементами фитбол-гимнастики

Занятия с элементами фитбол-гимнастики отличаются от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств. В этой связи целесообразно выделить следующие варианты проведения физкультурных занятий с элементами фитбол – гимнастики.

1-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики во вводную и основную части) предусматривает во вводной части использование фитболов в различных вариантах ходьбы и бега, музыкально-ритмичных движениях, несложных игровых упражнениях на внимание, подвижных игр малой и средней интенсивности. Размещение мячей на площадке (по кругу или периметр зала, в шахматном порядке и др.) обусловлено логикой их дальнейшего применения. Не следует давать в разминке прыжки на мячах, так как физиологически организм детей ещё не подготовлен к интенсивной физической нагрузке.

2-й вариант занятий (с включением средств фитбол – гимнастики в основную часть или основную и заключительную) проводится с применением разных видов ходьбы и бега, динамических дыхательных упражнений во вводной части; ору с предметами или без них в основной части. Далее в основной части можно использовать гимнастические упражнения с фитболами, а также совмещать их с другими двигательными действиями (лазанием, прыжками,

метанием и др.). Завершить основную часть занятия целесообразно подвижной игрой высокой интенсивности или игрой соревновательной направленности с фитболами. В заключительной части делается акцент на подвижных играх и игровых упражнениях малой интенсивности, упражнениях в расслабленной сидя, лежа на фитболе или без мяча.

3-й вариант занятий (с включением средств фитбол-гимнастики в содержание всех трёх частей) опирается на комплексное применение гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами на протяжении всего занятия. Вводной части используются строевые, циклические упражнения, подвижные игры малой и средней интенсивности и другие с фитболами; в основной – комплексы фитбол – гимнастики или ОРУ, динамические упражнения на укрепление разных мышечных групп; в заключительной – упражнения с мячами на растягивание, расслабление, дыхательная гимнастика и др.

При подготовке к занятиям следует тщательно продумать способы организации детей (фронтальный, групповой, посменный, индивидуальный) в зависимости от решаемых задач, возраста и уровня физической подготовленности детей, а также от количества фитболов.

Таким образом, методика проведения занятий с элементами фитбол-гимнастики отличается от традиционных физкультурных спецификой применения ее средств, включающих гимнастические упражнения и подвижные игры с мячами.

1.5. Планируемые результаты освоения программы

В возрасте 3-4 лет ребенок может:

- владеть основными навыками движений;
- ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное направление;
- бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега;
- испытывать живой интерес к музыкально-ритмическим движениям;
- катать мяч в заданном направлении;
- приобрести стойкие структурные основы осанки;
- приобрести рациональный навык фиксации основной позы прямостояния.

В возрасте 4-5 лет ребенок может:

- ходить и бегать, согласуя движения рук и ног;
- принимать правильное исходное положение в прыжках;
- сохранять равновесие на ограниченной площади опоры;
- поддерживать равновесие в динамических позах;
- проявлять быстроту в простых двигательных реакциях;
- закреплять стойкие структурные основы осанки;
- сохранять правильное положение тела при занятиях на фитболах;
- продолжить вырабатывать рациональный навык фиксации основной позы прямостояния.

В возрасте 5-6 лет ребенок может:

- выполнять правильно все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий;
- следовать технике выполнения основных видов движений;

Дыхательная гимнастика	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Релаксация	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
Всего часов	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Итого е год	72 часа								

Формы работы

1. Текущие занятия.
2. Индивидуальные занятия.
3. Открытые показы для родителей, специалистов и физиструкторов.
4. Итоговые занятия (проводятся два раза в год: в декабре и апреле).

Структура занятия

Занятия проводятся по подгруппам; с отстающими в физическом развитии и часто болеющими детьми ведется профилактическая работа.

1. Вводная часть — 5 мин.

- Различные виды ходьбы и бега.
- Дыхательные упражнения. •
- Специальные упражнения для согласования движений с музыкой.

2. Основная часть — 15 мин.

- Общеразвивающие упражнения.
- Упражнения на все группы мышц, направленные на укрепление мышечного корсета, на улучшение мышечного тонуса.
- Разучивание и совершенствование техники упражнений.
- Отработка согласованности движений с музыкой.
- Разучивание новых движений.
- Подвижная игра.

3. Заключительная часть — 5 мин.

- игра малой подвижности;
- упражнения на расслабление.

Методические рекомендации к проведению занятий.

Последовательность решения образовательных задач на первых занятиях может быть следующей:

- дать детям представление о форме и физических свойствах мяча;
- научить правильной посадке на мяч и приемам самостраховки;
- дать представление об основных исходных положениях на фитболе (сидя, лежа на спине» на животе, на боку и др.);
- разучить основные исходные движения с мячом (выполнение ОРУ с мячом, броски, ловля, удары об пол, упражнения в парах с перекачиванием и перебрасыванием мяча);
- разучить основные движения, сидя на мяче «как на стуле (упражнения «Часики», «Воробьиная дискотека»);
- учить выполнять упражнения в сочетании с колебательными покачиваниями на мяче (сидя на мяче, на шагах, с движениями рук);
- учить упражнениям на удержание равновесия (в положении сидя на мяче с отрывом ног от пола, в упоре лежа на бедрах и др.).

В занятиях фитбол-гимнастикой желательно комбинировать различные упражнения с мячом и без него. Передвижения по залу (ходьба, бег) сочетать с комплексами ОРУ с мячом и сидя на нем. Специальные упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата следует сочетать с танцами и подвижными играми для повышения эмоционального фона занятия.

Подбор разнообразных упражнений фитбол-гимнастики стимулирует двигательную активность занимающихся и повышает интерес к занятиям, снижает утомление.

Требования к проведению упражнений на мячах

1. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45—55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бедер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создает дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3—5 лет диаметр мяча составляет 45 см, от 6 до 10 лет — 55 см, для детей, имеющих рост 150—165 см, диаметр мяча равен 65 см.

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

3. Осанка в седе на мяче сохраняется правильной; спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развернуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры — правая и левая ноги, таз), стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

4. Следует надевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами для предотвращения повреждения мяча.

5. В целях профилактики травматизма заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5—2 м друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

6. Необходимо научить ребенка приемам самостраховки на занятиях с мячами,

7. Упражнения для занятий подбираются разнообразные и интересные. Занимающиеся не должны испытывать чувства физического дискомфорта или болевых ощущений.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. При выполнении на мяче упражнения, лежа (на спине или животе) контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию, и не задерживалось дыхание.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастом занимающихся.

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

Взаимодействие с родителями

1. Собрания общие и групповые.
2. Консультации в форме индивидуальных бесед.
3. Итоговые занятия.
4. Выставки («Фитбол-гимнастика - что это такое?», «Комплекс упражнений для развития равновесия» и т.д.).

Работа с кадрами

1. Тематические консультации («Утренняя гимнастика в детском саду», «Подвижные игры с элементами танцевальных упражнений» и т.д.).
2. Организация праздников.

Список используемой литературы:

1. Власенко Н.Э. «Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», 2020
2. Гаврючина Л.В., «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», 2007
3. Глазырина Л.Д., «Физическая культура - дошкольникам», 2000
4. Ефименко Н.Н., «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста», 1999
5. Картушина М.Ю., «Зеленый огонек здоровья», Программа оздоровления дошкольников, 2007
6. Козырева О.В., «Лечебная физкультура для дошкольников» (при нарушениях опорно-двигательного аппарата), 2003
7. Моргунова О.Н., «Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в

ДОУ», Практическое пособие, 2005

8. Потапчук А.А., Дидур М.Д., «Осанка и физическое развитие детей», Программы диагностики и коррекции нарушений, 2001

9. Под ред. С. О. Филипповой «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения»: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений, 2005

10. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001

11. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001

12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2002

13. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000

14. Теория и методика физического воспитания /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976

15. Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие/ Г.В.Каштанова, Е.Г. Мамаева.-2-е изд.,испр. И доп.-М.:АРКТИ,2007

