

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 144
620072 г. Екатеринбург, ул. Сиреневый б-р, 21 А. Конт. тел.: 8 (343) 347-59-40
e-mail: mbdou144@mail.ru, официальный сайт: <http://144.tvoysadik.ru>

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «31» августа 2023 года

Утверждено
Заведующим МБДОУ – детского сада
комбинированного вида № 144
Маковень С.А.
Приказ № 144-П
от «31» августа 2023 года



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Фитбол»

для детей дошкольного возраста 3-7 лет

срок реализации 4 года (72 ак. ч. в год)

Составитель:
инструктор по физической культуре
Комарова Ольга Владимировна

Екатеринбург, 2023

Содержание

№	Раздел программы	Стр.
I	Комплекс основных характеристик	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	6
1.3	Содержание общеразвивающей программы	9
1.4	Планируемые результаты	16
II	Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	17
2.3	Диагностика	18
2.4	Методические материалы	19
	Список литературы	23

I. Комплекс основных характеристик

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по «Фитболу» разработана в соответствии с ФГОС дошкольного образования на основе методического пособия «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», автор Н.Э. Власенко и рассчитана на четыре года обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с основными **нормативно-правовыми документами:**

1. Приказ № 785-Д от 29.06.2023 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629)
3. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
7. Методические рекомендации по организации НОК дополнительного образования детей (письмо Мин. образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09);
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32 «Об утверждении СанПиН 2.3/2.4.3590-20);
9. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
10. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155;
11. Уставом и локальными актами МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 144.

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитбол» отнесена к программам **спортивной направленности** и ориентирована на реализацию интересов детей в сфере **спорта**, который направлен на развитие двигательных качеств, обучению основным двигательным действиям, развитие и совершенствование координации движений и равновесия, укреплению мышечного корсета, создание навыка правильной осанки, улучшению функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нормализацию работы нервной системы, улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов

и внутренних органов, улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы, развитие мелкой моторики и речи. И направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, приобретении опыта продуктивной физической деятельности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, освоение методов, форм, средств занятия. Цели и задачи данной программы соответствуют требованиям статьи 75 ФЗ от 12 декабря 2012 года № 273-ФЗ и не нацелена на достижение предметных результатов освоения ОП ДО.

Курс программы предназначен для того, чтобы положить начало формированию у воспитанников ДОУ целостного представления о физическом воспитании, ознакомление с новым для детей предметом фитбол, технике выполнения с фитболом. Она поможет ребенку открыть себя наиболее полно, создаст условия для динамики физического роста и будет поддерживать стремление ребенка узнавать физическую культуру во всех ярких красках и проявлениях.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания;
- формирование и развитие физических способностей;
- удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени;
- адаптацию к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию;
- выявление, развитие и поддержку воспитанников, проявивших выдающиеся способности;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов воспитанников, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Реализация данного курса позволяет стимулировать интерес и любознательность, развивать физические качества и навыки, способность в решении проблемных ситуаций, умение исследовать проблему, анализировать имеющиеся ресурсы, выдвигать идеи, планировать решения и реализовывать их, а также помогает развитию коммуникативных навыков детей за счет активного взаимодействия детей в ходе групповой деятельности.

Основой образовательной деятельности с использованием фитбола являются фитбол – гимнастика, фитбол – ритмика, фитбол – сказка, фитбол – аэробика, а также совместно с фитболом есть множество подвижных и мало подвижных игр для детей разных возрастных групп, направленных не только на оздоровление, но и на гармоничное физическое и психическое развитие.

Совместная деятельность педагога и детей по фитболу направлена в первую очередь на оздоровление, воспитание физических качеств ребенка, 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, обучение двигательным действиям с мячом, совершенствование координационных способностей и равновесия, формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями, воспитание целенаправленной двигательной активности, развитие творческих способностей, грациозности, и выразительности движений. Занятия основаны на

принципах всестороннего и гармоничного развития личности, принцип связи физического воспитания с практикой жизни, принцип оздоровительной направленности физического воспитания и сотворчества детей с педагогом и друг с другом. Фитбол - эффективное, воспитательное средство, которое помогает объединить усилия педагогов и семьи в решении физического воспитания и развития ребенка. В совместной работе с родителями ребенок становится более работоспособным, физически активным, целеустремленным, эмоционально отзывчивым. Каждое занятие представляет собой комплекс упражнений, которые ребёнок решает с помощью фитбола. Разнообразие средств фитбол – гимнастики открывает широкие возможности при решении любых педагогических задач. Средства фитбол – гимнастики, используемые в физическом воспитании детей дошкольного возраста объединены в три группы: 1-я группа: гимнастические упражнения (основное средство); 2-я группа: подвижные игры (основное средство); 3-я группа: музыкальное сопровождение (вспомогательное средство). Занятие с фитболом позволяет разрешить сразу несколько проблем, связанных с развитием двигательных качеств; обучение основным двигательным действиям; развитие и совершенствование координации движений и равновесия; укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки; улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития; улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранение венозного застоя; улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы; стимуляция развития анализаторных систем; развитие мелкой моторики и речи; адаптация организма к физической нагрузке. творческих способностей, воображения, интеллектуальной активности; умением в совместной деятельности высказывать свои предложения, советы, просьбы, в вежливой форме отвечать на вопросы; доброжелательно предлагать помощь; объединяться в игре в пары, подгруппы.

Актуальность фитбола значима в свете внедрения ФГОС ДО, так как:

- определяется социальным заказом общества на творческую личность, способную осваивать, преобразовывать и создавать новые способы организации своей деятельности, генерировать и реализовывать новые идеи.

- является великолепным средством для интеллектуального развития дошкольников, обеспечивающих интеграцию образовательных областей;

- позволяет педагогу сочетать образование, воспитание и развитие дошкольников в режиме игры (учиться и обучаться в игре);

- формирует познавательную активность, способствуют воспитанию социально-активной личности, формируют навыки общения и сотворчества;

- объединяет игру с исследовательской и экспериментально - проектной деятельностью, предоставляют ребенку возможность экспериментировать и созидать свой собственный мир, где нет границ.

Новизна программы. Фитбол – является одним из направлений «Детского фитнеса». Новизна фитбола заключается в нетрадиционном подходе к оздоровлению детей 4-7 лет. Единственный вид гимнастики где выполнение физических упражнений включает в себя двигательный, вестибулярный, зрительные и тактильный анализаторы. Это в совокупности усиливает положительный эффект от занятий.

Обучаясь по программе, дети проходят путь от простого к сложному, возвращаясь к пройденному материалу на новом, более сложном физическом уровне. Развитие способностей к фитболу активизирует развитие физических качеств одна из важных задач физического воспитания дошкольника, так как уровень общей физической подготовленности детей определяется тем, как развиты у них основные виды движений и физические качества: сила, ловкость, быстрота,

выносливость, гибкость. мыслительные процессы ребёнка, рождает интерес к решению поставленных задач, и самостоятельности, инициативности, стремление к поиску нового, а значит, способствует развитию индивидуальности личности ребёнка, умению эффективно работать вместе, в команде. Во время подвижных и малоподвижных игр дети легко и всестороннее развиваются, у них вырабатывается познавательный интерес, креативность, наблюдательность, что способствует выявлению и развитию задатков одарённости. Развивается умение пользоваться правилами игр и соблюдать их, формируется логическое мышление.

Отличительные особенности программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей - занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребёнка, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий. Анализируя уже существующие программы по фитбол-гимнастике мы заметили, что все программы рассчитаны на занятия с детьми 6 лет и старше.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена развитием физических способностей детей через практическую деятельность. Целый ряд специальных практических упражнений на развитие: силы, выносливости, гибкости, быстроты, координационных способностей, творческих способностей, грациозности и выразительности движений служат для развития физических качеств детей.

Принципы Фитбола:

- *лично-ориентированный подход (обращение к опыту ребёнка);
- * природосообразности (учитывается возраст воспитанников);
- * сотрудничества (работа в командах, работа в паре, работа сотворчестве с педагогом);
- * систематичности, последовательности, повторяемости и наглядности обучения;
- * от простого - к сложному (одна тема подается с возрастанием степени сложности);
- * учёт индивидуальных возможностей детей в освоении физических навыков;
- * активности и созидательности - использование эффективных методов и целенаправленной деятельности, направленных на развитие физических способностей детей;
- * комплексности решения задач - решение конструктивных задач в разных видах деятельности: игровой, познавательной, речевой, проектной;
- * результативности и гарантированности - реализация прав ребёнка на получение помощи и поддержки, гарантии положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей.

1.2 Цель и задачи.

Цель: развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол 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, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

Уровень ДОП: стартовый (ознакомительный)

Возраст детей: Дополнительная общеразвивающая программа адресована для детей 3-7 лет.

На весь период обучения запланировано следующее количество учебных часов в год:

Первый год обучения (младшая группа) - 18 часов.

Второй год обучения (средняя группа) - 24 часов.

Третий год обучения (старшая группа) - 30 часов.

Четвёртый год обучения (подготовительная группа) - 36 часов.

Срок реализации программы рассчитан на 4 года обучения с учетом возрастных особенностей детей (младшая, средняя, старшая, подготовительная группы).

На весь период обучения запланировано следующее количество занятий:

Первый год обучения (младшая группа) - 72 занятий в год.

Второй год обучения (средняя группа) - 72 занятий в год.

Третий год обучения (старшая группа) - 72 занятий в год.

Четвёртый год обучения (подготовительная группа) - 72 занятий в год.

Формы и режим занятий

Формы проведения занятий:

- 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 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.

Режим занятий:

Занятия проводятся два раза в неделю во второй половине дня в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями, возрастом воспитанников, годовым календарным учебным графиком и расписанием занятий, утверждённых руководителем образовательной организации.

- Младшая группа - 15 минут (дети 3-4 лет).
- Средняя группа - 20 мин (дети 4-5 лет).
- Старшая группа - 25 мин (дети 5-6 лет).
- Подготовительная группа - 30 мин (дети 6-7 лет).

Особенности реализации программы.

Программа строится на следующих основаниях:

- соответствие программы формам дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность;
- творческий и продуктивный характер;
- открытый характер реализации;
- адаптированность для детей с ОВЗ.

Форма реализации: очная

Особенности реализации программы для детей с ОВЗ

Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи:

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом / аудио- / видеоформате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся; создание условий, облегчающих работу с данным теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- использование средств альтернативной коммуникации;
- преимущественное использование методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца перед вербальными методами на первоначальном периоде обучения;
- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание диалога, информирование о возникающих проблемах);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога инструктора);
расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной терминологии

**1.3 Содержание программы
(младшая группа 3-4 года)
Календарно - тематический план**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	- «Колобок» прокатывания фитбола: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попадимячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	- «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: а) повороты головы вправо—влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх — в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Март Апрель Май	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном	- «Руки в стороны» и.п.: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; - «Бег в рассыпную» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу

	положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«Приседания» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>; -«Горка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«Шагаем по фитболу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад; - «Переходы» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>; - «Подними фитбол» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя; - <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем; - «Передача» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот; - «Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Подвижные игры (см. Приложение)
--	---	--

**1.3 Содержание программы
(средняя группа 4-5 лет)
Календарно-тематический план**

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень; -«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. - «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени; - Подвижные игры»
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе; - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок; -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. -«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь; -«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	- «Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; - наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; -«Пошагаем» и.п.: сидя на фитболе. В медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в и.п.;

		-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии; -«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать; -«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями; - «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаем» <i>и.п.</i>: сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево- вправо. -Подвижные игры. (см. Приложение)
--	--	---

**Содержание программы
(старшая группа 5-6 лет)**

Календарно-тематический план

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	-«Крылышки» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали. - <i>и.п.</i> : то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
Декабрь Январь Февраль	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	-«Растяжка» <i>и.п.</i> : стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания; -«Каток» <i>и.п.</i> : стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад; -Подвижные игры
Март Апрель Май	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	-«Наклоны» <i>и.п.</i> : сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу. Облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться; - <i>и.п.</i> : сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. Повторение изученного. Подвижные игры. (см. Приложение)

Содержание программы
(подготовительная группа 6-7 лет)
Календарно - тематический план

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	-«Махи» <i>и.п.</i> : лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; -упражнения ранее разученные.
Декабрь Январь Февраль	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	- «Прокати» <i>и.п.</i> : в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди; - «Поворот» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину; - «Прокатись» <i>и.п.</i> : стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу. -«Наклоны» сидя на мяче : наклоняться вперед, ноги врозь; -«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;
Март Апрель Май	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.	«Наклонись»- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» <i>и.п.</i> : лежа на животе на фитболе, в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол; -то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой; - «Подкати» <i>и.п.</i> : лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в <i>и.п.</i> ; -(Различные упражнения из приложения) Подвижные игры.(см. Приложение)

Учебный план

№	Наименование разделов	Темы	Формы контроля	Количество часов		
				всего	теория	практика
1	Основы знаний	1.1. Вводное занятие	наблюдение	2	2	
2	Фитбол-гимнастика (общеразвивающая направленность)	2.1. Строевые упражнения	наблюдение	2		2
		2.2.Общеразвивающие упражнения	наблюдение	4		4
		2.3. Равновесие	наблюдение	2		2
		2.4. Базовые упражнения фитбол-гимнастики	наблюдение	5		5
3	Фитбол-танец»	3 .1. Ритмика	наблюдение	4		4
		3.2. Основы хореографии	наблюдение	2		2
		3.3. Танцевальные шаги	наблюдение	2		2
		3.4.Базовые шаги аэробики.	наблюдение	2		2
		3 .5.Комплексы танцевальных упражнений	наблюдение	4		4
4	«Фитбол - атлетика» (общеукрепляющая направленность)	4.1 Упражнения направленные на развитие силы	наблюдение	4		4
		4.2. Упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности суставов	наблюдение	2		2
		4.3.Упражнения, направленные на развитие выносливости	наблюдение	4		4
5	«Фитбол коррекция (коррекционно-профилактическая направленность)	5.1. Упражнения на формирование правильной осанки	наблюдение	6		6
		5.2. Упражнения для укрепления пальцев рук и развития мелкой моторики	наблюдение	4		4
		5.3. Упражнения на дыхание, расслабление и релаксацию		4		4

6	Фитбол-игра (креативно-игровая направленность)	6.1. Творческие и игровые задания	наблюдение	4		4
		6.2. Подвижные и музыкальные игры	наблюдение	10		10
7	Контрольное занятие	7.1 Творческие и игровые задания	наблюдение	2		2
		Итого часов		72	2	70

1.4 Планируемые результаты

К концу освоения программы:

Имеет представление о правильной осанке, на какую группу мышц оказывает воздействие то или иное выполняемое упражнение.

Умеет

принимать правильную осанку при выполнении упражнений во всех исходных положениях;

выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки и укрепление мышечного корсета;

выполнять упражнения на развитие вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах;

выполнять дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Демонстрирует

Равновесия, гибкости, силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Содержание	Возрастные группы			
		Младшие	Средние	Старшие	Подготовительные
1	Количество возрастных групп в каждой параллели	2	2	4	4
2	Продолжительность непрерывной образовательной деятельности	15 мин	20 мин	25 мин	30 мин
3	Объем освоения программы	18 ч	24 ч	30 ч	36 ч
4	Срок освоения программы	72 занятия в год			
5	Начало и окончание учебного года	(4 сентября 2023 – 31 мая 2024)			

6	Продолжительность учебного года	37 недель
7	Продолжительность учебной недели	5 дней
8	Проведение мониторинга	Первые две недели, Последние две недели учебного года
9	Количество занятий в неделю по дополнительной образовательной программе	2

2.2 Условия реализации программы

Организация развивающей предметно-пространственной среды

Занятия по Программе проводятся в физкультурном зале, в котором созданы оптимальные условия, имеются:

Оборудование и спортивный инвентарь:

- ✓ мячи для занятий футбол-аэробикой;
- ✓ дополнительный инвентарь для общей физической подготовки: платки, коврики, гантели, мячи, гимнастические палки, мешочки для метания, массажные мячи, обручи, канат;
- ✓ аудио- и видеоаппаратура;
- ✓ аудио- и видеозаписи;
- ✓ проектор;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- ✓ комплект для занятий гимнастикой (маты);
- ✓ комплект для тестирования: секундомер, гимнастические маты, измерительная лента, гимнастические скамейки;

Вспомогательное оборудование:

- ✓ оборудование для мест хранения футболов и спортивного инвентаря;
- ✓ учебно-методический материал для физкультурного зала;
- ✓ научно-методическая литература;
- ✓ документы планирования учебного процесса (программа, календарно-тематическое планирование).

Взаимодействие с родителями.

- Методические рекомендации
- Мастер-класс
- Размещение в группах папок-раскладушек с консультациями.
- Выступления на родительских собраниях.
- Открытые занятия.
- Семинар-практикум.
- Фотовыставки.
- Памятки.
- Выставки детских работ.
- Участие в районных выставках детского творчества.

Кадровые условия

Занятие проводит инструктор по физическому воспитанию. Он должен иметь профессиональную подготовку и систематически проходить повышение квалификации в соответствии с действующим законодательством в области образования.

должен знать:

- *методики построения и проведения оздоровительных, реабилитационных и соревновательных занятий для детей от 5-7 лет;

- *особенности влияния оздоровительных занятий и тренингов на организм детей;

- *санитарно-гигиенические требования к помещениям и оборудованию для проведения занятий с детьми по футболу.

должен уметь:

- *подбирать эффективные методы оздоровительных занятий и тренингов с учетом особенностей возрастного развития детей;

- *проводить массовые физкультурно-спортивные мероприятия с детьми;

- *осуществлять пропаганду здорового образа жизни среди родителей;

- *использовать в работе с детьми и подростками современное спортивное оборудование и инвентарь.

должен владеть:

- *современными образовательными и развивающими технологиями при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с детьми от 5-7 лет;

- *приемами оказания детям первой доврачебной помощи.

2.3 Диагностика

Для определения уровня освоения программы и физической подготовленности учитываются объективные исходные показатели и произошедшие сдвиги в развитии двигательных способностей. Для этого в конце изучения программного материала по футболу- гимнастике проводится контрольные упражнения программы.

Для оценки эффективности занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно- двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

— 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

— 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;

— 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.

Средний уровень. С помощью воспитателя выполняет движения уверенно. Действует по указанию инструктора в общем темпе. Выполняет правила в подвижных играх. Может сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе.

Низкий уровень. Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения. В подвижных играх охотно участвует. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе.

2.4 Методическое обеспечение программы

Содержание психолого-педагогической работы направлено на коррекцию и профилактику нарушений осанки у детей дошкольного возраста; профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.

Программа «Мой веселый большой мяч» включает в себя четыре этапа:

I. Ознакомительный

Задача ознакомительного этапа - освоение детьми мяча как оборудования: дать представление о форме и свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- прокатывания фитбола по полу, гимнастической скамье, сидя на полудруг другу, между предметами и т.д.;
- различные способы передачи мяча друг другу;
- броски фитбола вверх, друг другу;
- различные способы отбивания мяча об пол;
- игры с фитболом: «Догони мяч», «Вышибалы», «Попади в цель» и т.д.

II. Подготовительный

Задачи подготовительного этапа - определить исходное состояние координационных способностей и костно-мышечной системы ребёнка посредством тестирования развития физических качеств и двигательных способностей.

Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднятие и - опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднятие рук в различных направлениях и т.д.);
- выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.

Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере

Рекомендуемые упражнения:

- из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
- из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.

- Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)

Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)

Рекомендуемые упражнения:

- из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;

- из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);

Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.

Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочередно сгибать в исходное положение.

III. Основной тренировочный

Задачи тренировочного этапа:

Укрепление мышечного корсета

Рекомендуемые упражнения:

- упражнения для укрепления мышц шеи (приложение 3);
- упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса (приложение 4);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (приложение 5);
- упражнения для укрепления мышц спины (приложение 6) и тазового дна (приложение 7);
- упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы (приложение 8).

Увеличение гибкости и подвижности в суставах.

Рекомендуемые упражнения (приложение 9)

Развитие координации движений и функции равновесия.

Все упражнения из исходных положений сидя на мяче, лежа на мяче спиной и на животе.

IV. Заключительный (апрель - май)

Задачи заключительного этапа: **Совершенствование выполнения упражнений; Закрепление достигнутых результатов; Проведение итогового контроля.**

Схема построения занятия фитбол-гимнастикой

Занятия фитбол-гимнастикой проходят два раза в неделю по 25-30 минут. Занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания образовательного процесса в двигательной деятельности. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовку организма к основной части тренировки, решается задача воспитания и закрепления навыка правильной осанки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, способствующая укреплению мышечного корсета и тренировки силовой выносливости мышц, которая должна быть оптимальной для детей. Также решаются задачи развития вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности в суставах, воспитания и закрепления навыка правильной осанки. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов, воспитанию и закреплению навыка правильной осанки, и расслаблению организма.

Подготовительная часть (5 мин.)

В подготовительной части выполняются строевые упражнения, ранее освоенные в НОД по

физической культуре. Это различные виды ходьбы: обычная ходьба, на носках, на пятках, высоко поднимая колено, приставным шагом левая, затем правая вперёд, приставным шагом левым, затем правым боком и т.д. Ходьба в обход, по гимнастической скамье, через центр в колонне по одному, по два и т.д.

В ознакомительный и подготовительный период, ходьба выполняется без мяча с различным положением рук (вверх, за голову, назад в замок, в стороны и т.д.) в

чередовании с остановкой по сигналу принимая основную стойку и с лёгким бегом в обход, через центр, змейкой и т.д.

В основной и заключительный период ходьба выполняется с фитболом в руках (фитбол вверх, вперёд) в чередовании с ходьбой, прокатывая фитбол по гимнастической скамье, с бегом, прокатывая мяч вперёд в обход, через центр, между предметами и т.д. и с бегом вокруг фитбола, держа одной рукой за мяч, по сигналу меняя направление и руку, а по свистку принимая положение, сидя на фитболе. После бега обязательно выполняются дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Основная часть (15-20 мин.)

В основной части занятия в ознакомительный период выполняются различные способы передачи мяча, прокатывания, отбивания, подбрасывания, бросания. Проводится подвижная игра с фитболом, включающая в себя вышеперечисленные упражнения. После подвижной игры проводятся дыхательные упражнения.

В остальные периоды в основной части занятия выполняются упражнения в положении стоя, сидя на мяче, лёжа на мяче (на спине и животе), лёжа на спине мяч в ногах, под ногами, подвижные игры с фитболом, в которых предусмотрены правила для фиксации правильной осанки. После статических упражнений и подвижной игры проводятся дыхательные упражнения, способствующие увеличению подвижности грудной клетки.

Заключительная часть (5 мин.)

В ознакомительный период, в заключительной части выполняются малоподвижные игры без мяча, дыхательные упражнения стоя, сидя.

В остальные периоды выполняются малоподвижные игры с мячом (приложение 10), дыхательные упражнения сидя на мяче, комплексы дыхательных упражнений. Во второй половине учебного года вводится выполнение упражнений с гимнастической палкой на голове. Сначала – это основная стойка с гимнастической палкой на голове, затем, по мере усвоения упражнения, продвижение вперёд, продвижение в разных направлениях, повороты на месте, приседания и т.д.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами ребенок поет, танцует, импровизирует. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Способы дозировки физических упражнений Длительность выполнения физических упражнений. Подбор самих упражнений и подвижных игр.

Количество повторений, темп движения. Выбор исходных положений.

Средства фитбол - гимнастики для детей:

Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.), Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки), Танцевальные упражнения (элементы ритмики),

Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний),

Подвижные игры и эстафеты, Креативные игры и упражнения,

Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Типы занятий фитбол

В программу по футбол следует включать различные типы занятий. Это будет вызывать у детей интерес к занятиям, что, в свою очередь, способствует более быстрому освоению упражнений, усвоению знаний об их направленности и решению такой воспитательной задачи, как потребность в ежедневных физических упражнениях.

Традиционное занятие носит обучающий, смешанный и вариативный характер:

Занятие обучающего характера направлено на обучение новым упражнениям (знакомство с содержанием, техникой выполнения, с правилами игры и т.д.).

Занятие смешанного характера направлено на разучивание новых движений и совершенствование освоенных ранее.

Занятие вариативного характера основано на хорошо знакомом материале, но включает усложнённые варианты (условия выполнения) двигательных действий.

Игровое занятие построено на хорошо знакомом материале на основе разнообразных игровых упражнений (приложение 11), различного рода подвижных игр (приложение 12)

Сюжетно-игровое занятие основано на хорошо знакомом материале и строится на целостной сюжетно-игровой ситуации («цирк», «смешарики», «космос» и т.д.)

Контрольно-проверочное занятие направлено на оценивание уровня подготовленности детей к предстоящим нагрузкам в начале учебного года и на количественную, качественную и теоретическую оценку результатов, достигнутых детьми к концу учебного года.

Для поддержания интереса у детей к занятиям футбол и повышения эмоционального тонуса, рекомендуется вводить музыкальное сопровождение: частично или в течение всего игрового занятия и занятия вариативного характера; частично в течение сюжетно-игрового занятия и занятия смешанного характера (в тех частях, где идёт совершенствование движений).

Эффективность занятий на мячах зависит от правильного выбора размеров мяча. Футбол подбирается каждому ребёнку индивидуально по росту так, чтобы обеспечить при посадке угол в 90° между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой. Оптимальные размеры мяча: для детей 5-7 лет – 45-55 см.

Занятия проводятся группой не более 10 человек в проветренном помещении на ковре в спортивной одежде (шорты, футболка, носочки).

Для занятий с профилактической целью с детьми дошкольного возраста мяч должен быть менее упругим.

Каждое упражнение повторять 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Упражнения на силу чередовать с упражнениями на растягивание и на расслабление.

При выполнении дыхательных упражнений для увеличения подвижности грудной клетки, вдох сопровождать подниманием рук внешними дугами вверх. Следует обращать внимание на полноценность выдоха (для его усиления применяются упражнения с произношением звуков «а», «о», «у», «з», «ж»).

На занятиях с детьми дошкольного возраста используется лёгкая вибрация в спокойном темпе (сидя, не отрывая ягодиц от мяча).

На протяжении всего занятия вести контроль за осанкой детей и способствовать самоконтролю ребёнка за осанкой. Для этого можно использовать такие приёмы, как фиксация правильной осанки в положении стоя и сидя на футболе после остановки по сигналу и во всех исходных положениях во время выполнения упражнений перед каждым повтором. Игровые упражнения, подвижные и малоподвижные игры, предусматривают правила для сохранения правильной осанки.

При выполнении упражнений лёжа животом на футболе с упором руками на полу ладоши

должны быть параллельны и расставлены на уровне плечевых суставов.

Для большей устойчивости в положении сидя на мяче ноги в опорестопами на полу располагать на ширине плеч. При выполнении упражнений лёжа на фитболе на спине и животе голова и ноги должны составлять одну прямую линию.

При выполнении упражнений фитбол не должен двигаться, за исключением упражнений, связанных с его прокатыванием и перемещением.

Держать мячи вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Соблюдать приёмы страховки и само страховки детей.

Методы обучения детей упражнениям с фитболами

Наглядный метод

Наглядно-зрительные приёмы: показ физических упражнений и использование наглядных пособий (в данном возрасте применяются, когда детей знакомят с новым упражнением); имитация; зрительные ориентиры.

Наглядно-слуховые приёмы: музыка, песни.

Тактильно-мышечные приёмы: непосредственная помощь инструктора по физической культуре.

Словесный метод

Объяснения; пояснения; указания; подача команд, распоряжений, сигналов; вопросы и просьбы к детям, беседы и т.д.

Практический метод

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

К средствам физического развития и оздоровления детей относятся:

- Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, сна и питания, гигиена помещения, одежды, обуви, физкультурного инвентаря и пр.), которые способствуют нормальной работе всех органов и систем и повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм;

Физические упражнения, которые обеспечивают удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, способствуют формированию двигательных умений и навыков, физических качеств, развитию способности оценивать качество выполняемых движений; формируют технику выполнения движения

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.
- Янкелевич Е. От трёх до семи. Физкультура и спорт: Методическое пособие /Е. Янкелевич– М., 1977. – 69с

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 25910413180194252715292873429998908689710672429

Владелец Маковень Светлана Анатольевна

Действителен с 31.08.2023 по 30.08.2024