

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий Детским садом № 261
ОАО «РЖД»
«30» 08 2018 г.
В.В. Лескова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной образовательной деятельности

ФИТНЕС-КЛУБ «БОЛИКИ-ФИТБОЛИКИ»

срок реализации: 2018 – 2019 учебный год

Автор – составитель:
Дудакова Н. А., инструктор по физической культуре

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа регламентирует цель, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии организации образовательного процесса и включает в себя учебный план, календарный учебный график, календарно-перспективное планирование образовательной деятельности по обучению дошкольников плаванию.

В дошкольном воспитании в первую очередь стоит цель охрана и укрепление здоровья детей.

Программой воспитания и обучения в детском саду предусмотрено освоение образовательных стандартов и предложен примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений. В связи с этим возникает необходимость разработки программно-методического обеспечения с использованием нетрадиционного оборудования.

Для того, чтобы повысить уровень двигательной активности детей, открыть более широко их способности и в дальнейшем их развивать необходим новый подход. Поэтому в нашем дошкольном учреждении особую популярность получили спортивные секции, в частности – кружок детского фитнеса «Болики - Фитболики».

Программа рассчитана на детей среднего дошкольного возраста. Данную программу можно рассматривать, как подготовку детей для дальнейшего занятия спортивными секциями в нашем дошкольном учебном заведении, а также спортивных школах. Программа составлена на основе методических пособий «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста» (Власенко Н. Э.) и «Детский фитнес» (Сулим Е.В.). В системе занятий кружка детского фитнеса используются мячи среднего размера и фитболы.

1.1. Цель и задачи

Программа предусматривает:

- Реабилитационно-оздоровительное воздействие фитболов на организм детей;
- Преэминентность в решении задач с образовательной программой «Детство» под ред. М.А. Васильевой
- Создание условий для фитбол-гимнастики.

1.2. Цели, задачи Программы

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей.

Задачи программы.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей с помощью мячей и фитболов;
- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности занимающихся;

Образовательные:

- формировать у занимающихся знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с мячами и фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать знания, умения и навыки, необходимые для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;

- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;
- содействовать формированию коммуникативных умений (инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий с мячами и фитбол – гимнастикой, процесс которой подчинён общим закономерностям, которые одинаково важны для решения задач оздоровления, обучения, развития и воспитания личности.

Программа реализуется по следующим принципам:

- принцип игровой и эмоциональной направленности; занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Отличительные особенности программы

Рабочая программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-5 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы) и дополнительной образовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях с мячами и фитболах – больших гимнастических мячах. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанное отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальные формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений. На занятиях также используются интерактивные средства. Компьютер значительно расширяет возможности представления информации.

Срок реализации программы в течение 1 год

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников.

Один раз в год в рамках программы предусмотрено совместное мероприятие с

родителями. Итогом работы по программе за год является открытое занятие в форме физкультурного досуга, праздника, развлечения, оформление фотостенда «Детский футбол». *Используемый материал: мячи разных размеров и футбол – мяч большого размера (диаметр соответствует возрасту детей), гимнастические скамейки, спортивные коврики, аудиоматериалы, средства мультимедии.*

Занятие проводится два раза в неделю, подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Программа имеет гибкий характер, позволяющий, в зависимости от условий материальной базы, уровня физического развития и подготовленности занимающихся рационально варьировать содержание программы и творчески обеспечить её выполнение, служит основным документом для успешного решения задач физического воспитания детей дошкольного возраста.

1.1.2. Принципы и подходы к реализации рабочей программы:

- систематичность – занятий в секции «Болики - фитболики» должны проводиться регулярно, в определенной системе, потому что регулярное посещение дополнительной деятельности дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические;
- доступность - физическая нагрузка на дополнительной деятельности, так же, как непосредственно образовательной должна быть доступной детям дошкольного возраста и соответствовать уровням подготовленности;
- активность – так как основной формой деятельности дошкольников является игра, необходимо применять, как можно больше игр и игровых упражнений, благодаря использованию которых, процессе деятельности стал разнообразными и интересным для детей;
- наглядность - для успешного прохождения процесса в секции «Болики – фитболики», объяснение должно сопровождаться показом упражнений, а также в дополнительной деятельности необходимо использовать наглядные пособия (рисунки, плакаты, игрушки);
- последовательность и постепенность - во время деятельности в секции используются для детей простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений. Так же нужно использовать как можно больше игр, игровых упражнений с музыкальным сопровождением. Такие формы проведения занятий, повышают интерес к ним.

Методы обучения:

- словесные: объяснения, в форме образных выражений и сравнений, рассказ, беседы, команды, распоряжения и указания;
- наглядные: показ изучаемого движения в целостном виде, с разделением на части; анализ его с помощью наглядных пособий, жестов;
- практические: предусматривают многократное повторение движений сначала по элементам, а затем полностью; обучение в облегченных или усложненных условиях, изучение движений в игровой и соревновательной деятельности, выполнение контрастных движений.

Средства обучения

Общеразвивающие и специальные упражнения:

- комплекс подводящих упражнений;
- несложные элементы сначала без предмета.

Подготовительные упражнения:

- различные упражнения с мячами, различных размеров начиная с малых размеров
- упражнения на координацию в И.п. стоя на полу, на степ - платформе
- упражнения на координацию с опорой одной ногой на мяч, в И.п. лежа на спине, на животе;
- соединение различных упражнений в несложные комбинации (связки) под музыку и без.
- чередование упражнений: маленькие и большие мячи;
- усложнение упражнений: делать их самостоятельно или в парах.

Игры и игровые упражнения способствующие:

- развитию умения передвигаться по залу различными способами;
- овладению навыком передвижению по залу различными способами с мячами разных размеров.

1.1.3. Сроки освоения рабочей программы

Программа рассчитана на 1 год. Данная программа входит в вариативную часть ООП ДО, которую формирует образовательное учреждение. Эта программа предусмотрена для детей среднего возраста

1.1.4. Возрастные особенности детей дошкольного возраста

Мышечная система ребенка дошкольного возраста развита еще довольно слабо. Кроме того, мышцы детей отличаются от мышц, взрослого человека по своему строению, составу и функциям. Мышечные пучки сформированы плохо.

Мышцы ребенка сокращаются медленнее, чем мышцы взрослого, а сами сокращения происходят через меньшие промежутки времени. Поскольку мышцы ребенка более эластичны, при сокращении они более укорачиваются, а при растяжении больше удлиняются.

Этими особенностями мышечной системы объясняется, почему дети быстро утомляются, но их физическое утомление быстро проходит. Поэтому для ребенка нежелательны длительные мышечные напряжения и однообразные статические нагрузки. Поэтому занятия в зале чередуются с малоподвижной деятельностью (пальчиковая гимнастика, упражнения на дыхание) с двигательной активностью, а также включены игры и игровые упражнения с использованием игрового парашюта.

1. 1. 5. Ожидаемые результаты

К концу года дети:

1. Выполняют упражнения с мячом в различных И.п. (перекаты, броски и ловля двумя и одной рукой, упражнения на равновесие на фитболе в И.п. сидя).
2. Выполняют все упражнения в связке, с различными мячами и фитболами.
3. Выступают в групповых номерах.

II. Содержательный раздел

2.1 Календарно-тематическое планирование для групп общеразвивающей направленности (среднего возраста) включает в себя:

- для среднего возраста - 64 занятия.

Перспективный план обучения упражнениям на фитболе.

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Дать представления о форме и физических свойствах мяча среднего размера	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывания мяча среднего размера: по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача мяча друг другу, броски мяча среднего размера; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Октябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола	<ul style="list-style-type: none"> - прокатывания фитбола : по полу; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - передача фитбола, броски фитбола размера; - игры с мячом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» 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. игры с фитболом: «Догони мяч», «Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней».
Ноябрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<ul style="list-style-type: none"> -«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: 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; -«<i>Бег в рассыпную</i>»по сигналу все разбегаются в рассыпную и бегают между фитболами, по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу; -«<i>Приседания</i> «<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>; - <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. - «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально; -«<i>Шагаем по футболу</i>» <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; - «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>и.п.</i>; - «<i>Подними фитбол</i>» <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;

		<p>- <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;</p> <p>- «<i>Передача</i>» <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;</p> <p>- «<i>Перекат</i>» <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.</p> <p>- «<i>Полет</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, согнутые в коленях ноги на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.</p>
Ноябрь	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>-«<i>Покачаем</i>ся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>- «<i>Вертолет</i>» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Такие движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола;</p> <p>- <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- <i>и.п.</i> сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>
Декабрь	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.</p>	<p>Упражнения со степ – платформой на равновесие</p> <p>- «<i>Ноги вперед</i>» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>- «<i>Наклонись</i>» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Январь	<p>Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.</p>	<p>- «<i>Наклоны</i>» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны; следить за осанкой</p> <p>-«<i>Пошагаем</i>» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- «<i>Пошагаем</i>» <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;</p> <p>-«<i>Выше ноги</i>» <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</p>

		<p>поднимать;</p> <p>-«<i>Ноги выше</i>» <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;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>-«<i>Махи ногами</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «<i>Покачаемся</i>» <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;</p> <p>-«<i>Покачаемся</i>» <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.</p>
Февраль	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>-«<i>Ноги выше</i>» <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;</p> <p>- <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;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Март	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола	<p>- «<i>Покачиваемся</i>» <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;</p> <p>- то же упражнение выполнять, сгибая руки;</p> <p>- <i>и.п.</i>: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>- «<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;</p> <p>- <i>и.п.</i>: то же. Выполнять одновременно обе руки.</p>
Апрель	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>- «<i>Качаемся</i>» <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;</p> <p>- <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.</p>
Май	Совершенствовать	« <i>Наклонись</i> »- <i>и.п.</i> : сидя на фитболе, ноги вместе.

	<p>технику выполнения упражнений в разных исходных положениях.</p>	<p>Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе; - «Повороты» и.п.: 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» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.; - и.п.: то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.</p>
--	--	--

Организационно-методические указания: при самостоятельном выполнении упражнений на фитболе детьми необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать соревнования.

2.2 Обеспечение безопасности на занятиях в зале

До начала организации занятий в зале детей надо ознакомить с правилами поведения в зале и правилами пользования тренажерами и гимнастической стенкой. Все взрослые должны знать меры по оказанию первой помощи и в любую минуту быть готовыми помочь детям.

Обеспечение безопасности при организации занятий с детьми дошкольного возраста включает следующие правила:

- дополнительную образовательную деятельность по спортивным секциям проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены;
- не допускать неорганизованных действий детей самовольного использования на тренажеры и лазанья по гимнастической стенке;
- допускать детей к кружковым занятиям только с разрешения врача;
- учить детей выполнять действия по звуковому сигналу и по команде;
- во время дополнительной образовательной деятельности внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу;
- при появлении признаков ухудшения самочувствия по непонятной причине вывести ребенка из зала;
- соблюдать методическую последовательность обучения;
- знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и физическую подготовку каждого ребенка;
- не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения физической нагрузки.

Добиваться сознательного выполнения детьми правил безопасности во время нахождения на занятиях в спортивном зале. Каждый воспитанник должен знать и соблюдать следующие правила поведения в бассейне:

- внимательно слушать задание и выполнять его;
- не толкать друг на друга;
- не кричать;
- выполнять задания по команде инструктора.

III. Организационный раздел

3.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса:

- «Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) Власенко Н.Э. ДЕТСТВО - ПРЕСС 2015 год;
- «Детский фитнес» занятия для детей 3-5 лет. Сулим Е.В. Сфера 2014 год;
- «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.Юдиной;
- «Игры и эстафеты на занятиях по физической культуре» Кудашова Л.Т. - СПб., 2007;
- «Физическая культура для детей» Солодяников В.А., Чепаков Е.М., Е.Кулагина. - М.: 2009;
- «Игры и эстафеты на занятиях по физической культуре» Кудашова Л. Т. СПб, 2007.

3.2. Требования к организации развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная (РППС) спортивного зала оформлена и укомплектована таким образом, чтобы вызвать у воспитанников радость, заинтересованность. Зал оснащён необходимым оборудованием и инвентарём, что позволяет решать задачи по формированию физических качеств, воспитания психофизических качеств, воспитания привычки и любви к физкультуре и спорту, потребности в дальнейших занятиях в спортивных секциях, формирование стойких гигиенических навыков.

РППС спортивного зала построена с учетом принципов, описанных в ООП ДО:

- содержательно–насыщенная, развивающая;
- трансформируемая;
- полифункциональная;
- вариативная;
- доступная;
- безопасная;
- здоровьесберегающая;
- эстетически привлекательная.

Перечень игрового спортивного оборудования в спортивном зале

Наименование	Количество
Шведская стенка	1
Тренажеры переносные детские	4
Мячи различных диаметров	20
Гимнастические палки	25
Гимнастические обручи	20
Батуты	2
Фитболы различного диаметра	25

3.3. Описание дополнительной образовательной деятельности спортивная секция «Болики - Фитболики».

- на занятиях в секции присутствуют девочки и мальчики 4-5 лет;
- занятие проводится в соответствии с возрастными возможностями и психологическими особенностями детей;
- занятия проводятся после сна;
- игра является основной формой обучения в дошкольном возрасте, поэтому на всех проводимых занятиях обязательно присутствуют элементы игры;
- нагрузка варьируется в зависимости от физического развития детей и усвоения ими пройденного материала;

Занятия делятся на три этапа:

- Подготовительный этап
- Разминка, включает несколько общеразвивающих упражнений для разогревания.
- Основной этап - выполняются несложные элементы без мячей и мячами различных размеров.

- Заключительный этап - это игры и импровизации с изученными элементами под музыку

Дважды в год проводятся праздники, в которых принимают участие дети, занимающиеся в секции «Болики -Фитболики», в том числе отчетный концерт всех кружков и секций дополнительного образования - «Радуга настроений».

3.4. Взаимодействие с родителями

Одним из важных принципов технологии реализации программы в секции «Болики – Фитболики» - совместное с родителями физическое воспитание и развитие дошкольников, вовлечение родителей в образовательный процесс ДОО.

Задачи взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями дошкольников:

- показать родителям возможности физического развития ребенка в семье, помочь им в освоении методики укрепления здоровья ребенка в семье, приобщения ребенка к здоровому образу жизни;
- поддерживать интерес родителей к развитию собственного ребенка, умения оценить особенности его физического развития, видеть его индивидуальность.

Направления взаимодействия педагога с родителями:

- педагогический мониторинг;
- педагогическая поддержка;
- педагогическое образование родителей;
- совместная деятельность педагогов и родителей.

Содержание	Сроки проведения
Анкетирование родителей. Консультация в родительские уголки групп «Фитнес и мы»	Сентябрь
Выступление на групповых родительских собраниях Индивидуальное консультирование родителей, которые хотели бы заниматься в секции «Болики-фитболики»	Октябрь
Выпуск информационного буклета для родителей «Спортивные секции детского сада»	Ноябрь
Фитнес марафон для детей и родителей	Декабрь
Утренник в музыкальном зале «Новый год»	Январь
Мастер – класс для родителей «Мы любим фитнес»	Февраль
Праздник для мам показ танца «Мы маленькие дети»	Март
Видео презентация для родителей с представлением занятий и отчетных концертов детей, уже занимающихся в секции « Болики-Фитболики»	Апрель
Итоговый отчетный концерт	Май

IV. Приложение

4.1. Педагогическая диагностика (мониторинг детского развития)

Оценка производится педагогическим работником в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей дошкольного возраста, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования).

Результаты педагогической диагностики (мониторинга) могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

- индивидуализации образования (в том числе поддержки ребёнка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);
- оптимизации работы с группой детей.

Педагогическая диагностика осуществляется с помощью тестов на силу мышц спины, на силу мышц брюшного пресса, координацию движений.

Контрольные тесты:

1. Сила мышц спины в И.п. лежа (с).
2. Сила мышц брюшного пресса в И.п. лежа (с).
3. Координация движения (смена направления бега по звуковой сигналу).
4. Удержание равновесия и сохраняя осанку в И.п. сидя на фитболе выполнять упражнения для мышц рук и ног.

4.2. Аннотация к рабочей программе по дополнительным образовательным услугам – кружка детского фитнеса «Болики – фитболики»

В РП представлена система работы в сфере дополнительных образовательных услуг, а также раскрыты вопросы, касающиеся организации и методики обучения в различных условиях.

Цель программы - повысить двигательную активность детей, совершенствовать координацию движений, укреплять мышечный корсет

Задачи:

- учить выполнять упражнения с мячами разных размеров;
- учить выполнять простые и сложные упражнения с мячами;
- учить выполнять упражнения в разных исходных положениях;
- укреплять различные группы мышц;
- формировать и закреплять навык правильной осанки;
- тренировать способность удерживать равновесие;
- учить выполнять упражнение в паре со сверстниками, танцевальные движения используя мячи;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, активности.

В рабочей программе описаны принципы построения, методы и средства организации образовательной деятельности в кружка детского фитнеса «Болики- Фитболики».

Рабочая программа разработана:

- для детей 4 -5 лет;
- РП рассчитана на 1 год;
- учитывает особенности и статус групп (общеразвивающей и компенсирующей направленности).

В программе представлены планируемые результаты по дополнительной образовательной деятельности, а также календарно-тематическое планирование. Имеется описание образовательной деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, представлен план работы с родителями.