

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 1 от. 31.08. 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ ЦРР д/с 51
_____ А.В. Маликова
Приказ от 31.08.2023 г № 33

**Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности
по фитбол - гимнастики
для детей 5-7 лет кружок «Рост Фит»**

**Воспитатель по ФИЗО
Зайцева А. А.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Задача сохранения и укрепления здоровья детей является приоритетной в работе дошкольного образовательного учреждения. Её 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.

Фитбол {fitball.fit — оздоровление, ball — мяч) изобрел швейцарский врач-физиотерапевт Сюзан Кляйнфогельбах еще в 50-х годах прошлого века с целью реабилитации больных ДЦП. Оздоровительный эффект мяча был настолько очевиден, что его начали рекомендовать использовать в медицине для восстановления пациентов после перенесенных травм опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

В работах А. А. Потапчук, Т. С. Овчинниковой, Е. Г. Сайкиной, П. Е. Фирилевой и других авторов обосновывается положительное воздействие средств фитбол-гимнастики на физическое состояние дошкольников, раскрывается ее значение для всестороннего и гармоничного развития ребенка.

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

Оздоровительное влияние фитбол-гимнастики на организм ребенка достигается в первую очередь за счет механической вибрации и амортизационной функции мяча, что приводит к улучшению обмена веществ, кровообращения позвоночника, суставов и внутренних органов. Доказано, что волны, возникающие при колебаниях мяча, передаются по всему

позвоночнику к головному мозгу и вызывают положительные эмоции, избавляют от стресса.

Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

Целью работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

- Развивать двигательные качества;
- Обучать основным двигательным действиям;
- Развивать и совершенствовать координации движений и равновесие;
- Укреплять мышечный корсет, навык правильной осанки;
- Нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;
- Улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
- Развивать мелкую моторику и речь.
- Адаптировать организм к физической нагрузке.

Занятие кружка проводится один раз в неделю.

Организационно – методическое обеспечение

Программа «Фитбол - гимнастики» рассчитана на два года обучения. Занятия проводятся с сентября по май один раз в неделю до 30 минут. Возраст детей 5-7 лет.

Структура занятия, следующая:

- подготовительная часть - происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки;
- основная часть - 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.

Содержание программы работы кружка

Этапы обучения детей упражнениям с фитболами

Цели этапов

Средства фитбол-гимнастики

1-й этап — элементарный

Цель этапа: освоение простейших элементов фитбол-гимнастики.

Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и 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.

Задачи 1-го этапа

1. Создать представление о форме и физических свойствах фитбола, сформировать «чувство мяча».
2. Учить правильной посадке на неподвижном мяче.
3. Разучивать динамические упражнения на фитболе в исходных положениях сидя и лежа на мяче.
4. Осуществлять страховку, вырабатывать навыки само страховки.
5. Обучать прыжкам сидя на фитболе

2-й этап — базовый.

Цель этапа — формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболами.

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.

Задачи 2-го этапа

1. Продолжать разучивать динамические упражнения на фитболе из разных исходных положений.
2. Уменьшать площадь опоры о фитбол.
3. Разучивать комплексы ОРУ, музыкально-ритмичные упражнения с мячом.

3-й этап — творческий

Цель этапа — закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.

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.

Задачи 3-го этапа

1. Закреплять умение двигаться с мячом, постепенно повышая требования к результату действия.
2. Увеличивать вариативность гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами.
3. Создавать условия для творческого совершенствования техники двигательных действий с мячом.

На начальном этапе создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказывается, объясняется и показывается упражнения, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение.

Название упражнения создает его образ, поэтому под ритм выполнения упражнения разучиваются четверостишия, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный

показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения.

Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения.

Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций.

На данном этапе детям даются представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаются правильной посадке на мяче, знакомство с правилами работы с большим мячом. Обучение основным исходным положениям фитбол- гимнастики. Для решения этих задач применяются:

- Игровые предметно-манипулятивные действия с мячом (индивидуальные и 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.

Базовый этап характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения.

На данном этапе дети обучаются сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Дети упражняются в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе. Для решения этих задач применяются:

- 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.

Творческий этап (закрепления и совершенствования) характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее. Для решения этих задач применяются:

- 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.

Целевые ориентиры на этапе завершения обучения в кружке:

В результате обучения в кружке «Рост фит» дети получают следующие навыки и умения:

1. Имеют представления о форме и физических свойствах фитбола;
2. Умеют выполнять комплексы ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе;
3. Умеют сохранять правильную осанку на фитболах;
4. Овладевают навыками самостоятельно придумывать новые упражнения с фитболами.
5. Умеют использовать приобретенные ранее знания и умения, творчески применять их в зависимости от условий.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах.

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. 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.
2. 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 бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей от 5 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол- аэробикой 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.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- 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.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.
9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач.

12. При выполнении упражнений следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие и др.

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

Список литературы:

1. Власенко Н.Э. Фитбол – гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2015 -112с.
2. Веселовская С.В. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
3. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
4. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008. -96
5. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986. - 304с.
6. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007. - 416с.