

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей»

ПРИНЯТО:

педагогическим коллективом

МБДОУ «Детский сад № 2

«Красная шапочка» от

29.08.2018 педагогический совет № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом 115/ОД от 29.08.2018 г

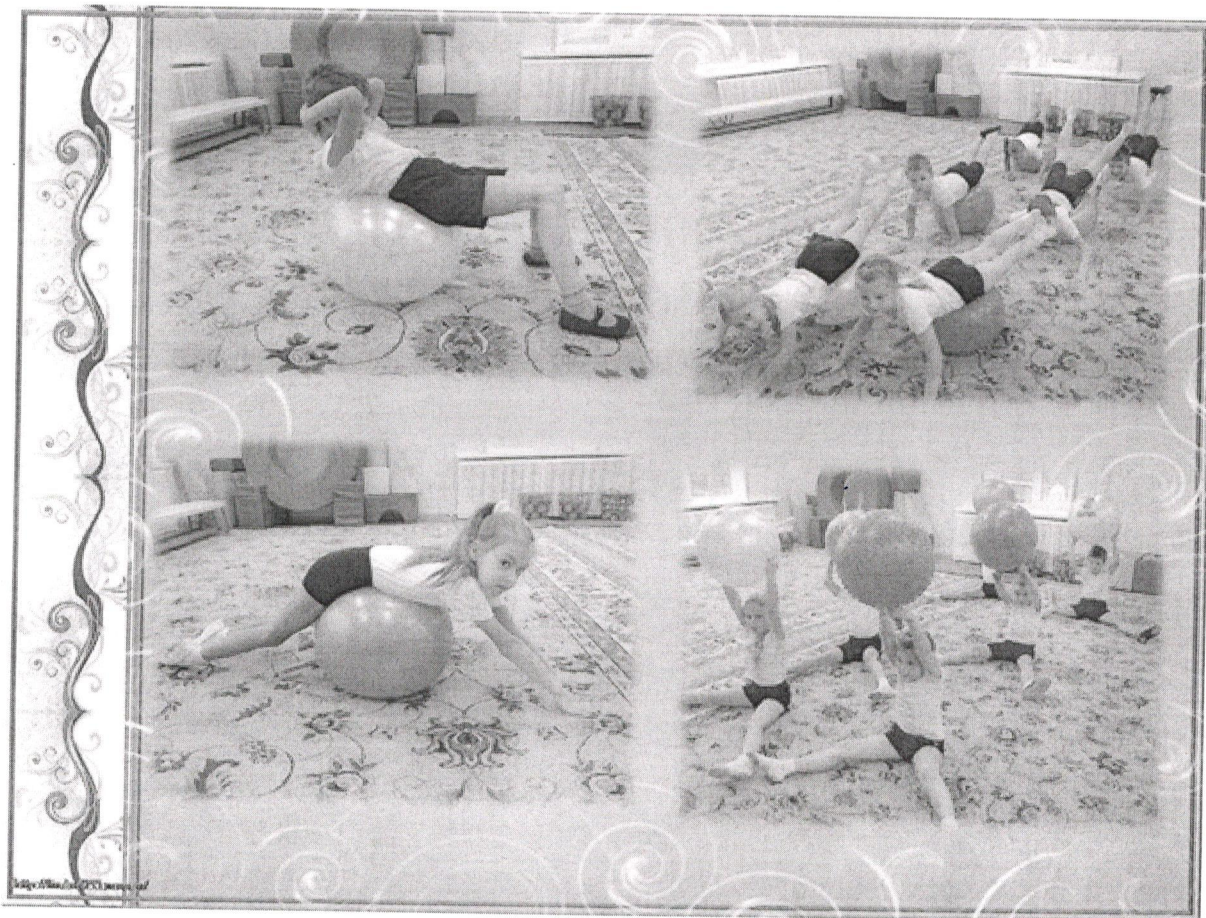
Заведующего МБДОУ «Детский сад № 2

«Красная шапочка» Т.Ю. Сорокина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА для детей младшего дошкольного возраста

«ФИТБОЛЯТА»



Структура программы

№ п/п	Наименование раздела
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ
1.1	Пояснительная записка
1.1.1.	Цели и задачи Программы
1.1.2.	Принципы и подходы
1.1.4.	Значимые характеристики детей / возрастные особенности детей 3х,4ч лет/
1.2.	Планируемые результаты
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ
2.1.	Основные методы и приемы организации занятий
2.2.	Учет возраста детей при реализации содержания программы
2.3.	Виды детской деятельности и культурные практики
2.3.	Взаимодействие взрослых с детьми.
2.4.	Взаимодействие педагогического коллектива с семьями дошкольников
2.5.	Коррекционно-развивающая работа
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ
1.	Учебный план
2.	Организация предметно-пространственной среды
3.	Кадровые условия реализации Программы
4.	Планирование образовательной деятельности
5.	Режим дня и распорядок
IV	Список литературы

Паспорт программы

Полное наименование программы	«ФИТБОЛЯТА»
Руководитель	МБДОУ «Детский сад № 2 «Красная шапочка» Сорокина Татьяна Юрьевна
Организация исполнителя	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей»
Адрес организации исполнителя	624203, Свердловская область, г. Лесной, ул. Пушкина, 26А
Телефон	8(34342) 4-78-43
ФИО, должность составителя	Луковкина Наталья Владимировна
Целевая группа	Дети дошкольного возраста
Цель программы	Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.
Направленность	Физическая
Вид программы	Составительская
Уровень реализации	Дополнительное образование
Уровень освоения	Общекультурный
Краткое содержание программы	Проект создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

В настоящее время перед ДООУ остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеется аномалия осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжелых форм сколиоза.

Еще одна причина ухудшения здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями. Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. Это решение мы видим в организации фитбол – гимнастики в ДООУ. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

1.3. Цели и задачи Программы

Цель

Укрепление здоровья детей через укрепления мышц, развитие координации движений, накопления опыта владения своим телом и расширении знаний о возможностях быть здоровым.

Задачи

Оздоровительные:

1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
2. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.

Образовательные: Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.

Воспитательные: Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

Проект создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий фитбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость. Возраст детей от 3 х до 5 лет /*младшая, средняя группа*/

Для организации работы по проекту созданы следующие условия:

- физкультурный зал,
- приобретены фитбол-мячи, магнитофон, аудиокассеты и диски.
- разработать конспекты занятий, совместной деятельности;
- составить график занятий и совместной деятельности;
- совместное с воспитателем проведение (для соблюдения техники безопасности)

Принципы и подходы

В соответствии с современными требованиями программа разработана на основе компетентностного, системно – деятельностного подходов, которые обеспечивают активную учебно –

- Модель организации детской игры как основы взаимодействия детей взрослых и формирования образовательного пространства /таблица 2/;
- Концепцию педагогической поддержки ребёнка в образовательном процессе

В процессе социализации у ребенка проявляется объективная потребность человека быть «как все»: особенности протекания интеграции и способы достижения единения с сообществом сверстников и взрослых определяют дальнейшую траекторию развития ребенка. Освоение ролевых стереотипов поведения, принятие групповых ценностей позволяют ему расширять ролевой репертуар и быть адекватным изменяющейся ситуации взаимодействия.

1.3.2. Значимые характеристики детей

Младшая группа дошкольного возраста.

Три года — это возраст, который можно рассматривать как определенный рубеж развития ребенка с момента его рождения. Кризис трех лет завершает период «слияния» с матерью, малыш все больше начинает осознавать собственную «отдельность». Основные потребности в этом возрасте — потребность в общении, уважении и признании. Основной и самый важный для ребенка вид деятельности — игра.

В 3 года вес мальчиков составляет около 13,7-16,1 кг, вес девочек составляет около 13,1-16,7. Рост мальчиков составляет около 92-99 см., рост девочек составляет около 91-99 см. Окружность грудной клетки у мальчиков составляет около 50,3-54,7 см, у девочек - 49,8-53,9 см. Трёхлетний ребёнок может выполнять одновременно два действия. Многие дети с удовольствием осваивают трёхколёсный велосипед. Ребёнок легко перешагивает через препятствия на полу высотой до 30 см. чередующимся шагом и перепрыгивает через линию на полу. Дети в 3 года очень подвижны, они бегают, прыгают, спрыгивают с небольшой высоты, ловят мяч, залезают на лесенки, скатываются с горки и т. д. У ребёнка усложняются движения рук, у него хорошо развита координация движений.

В этом возрасте он должен:

- задействовать в играх обе руки;
- ходить на носочках;
- делать различные виды шагов: широкие и мелкие, приставные и в прискоке;
- ходить и бегать, управляя темпом (быстро, умеренно, медленно);
- ходить и бегать в заданном направлении (прямо, змейкой, по кругу, между предметами);
- ходить и бегать, держась крепко за руки;
- прыгать на месте, продвигаясь либо вперёд, либо назад, через невысокие и недлинные препятствия;
- достаточно точно бросать мяч в определённую цель, ловить его пока ещё только двумя руками;
- принимать активное участие в спортивных, танцевальных, игровых мероприятиях;
- последовательно выполнять разнообразные двигательные действия;
- управлять телом — удерживать равновесие при ходьбе по наклонной поверхности;
- уверенно крутить педали на велосипеде (пока ещё трёхколёсном);
- хорошо ходить спиной вперёд;
- подниматься и спускаться по лестнице, как взрослый, — чередуя ноги.

Средняя группа дошкольного возраста

Четырёхлетний возраст, пожалуй, самый интересный детский дошкольный возраст ребенка. И является он таковым совсем не зря, ведь второе его название – возраст «почемучек». Малыш уже

за ним нужен глаз да глаз. Ребенок в этом возрасте очень подвижен, он отлично бегает и прыгает, лазит по лесенкам и горкам и родителям приходится постоянно быть начеку, чтобы контролировать и оберегать малыша. Ребенок довольно хорошо прыгает с невысоких предметов, умеет висеть на турнике и кольцах и даже пытается подтягиваться. С ним можно играть в догонялки, естественно поддаваясь ему, но при этом вы увидите, как ребенок будет уворачиваться, совершать рывки вправо и влево. Малыш уже довольно хорошо владеет своим телом, хотя чувство равновесия развито еще не полностью. Стоит играть с ним в игру, в которой нужно удерживать равновесие, проходя по бордюру или узкому деревянному брусу. Также можно играть с ребенком в прыжки, обучая его прыгать с места вперед и назад. Для придания азарта игре стоит мелом отвести условную линию, которую необходимо перепрыгнуть.

Физическое развитие ребенка 4-х лет вполне подходит для того, чтобы приобщать его к спорту. Это не говорит о том, что нужно отдавать его в спортивную секцию, но заниматься с ребенком физкультурой уже стоит начинать. Эти упражнения не должны нести большие физические нагрузки. Заниматься с малышом нужно играючи, увлекая его соревнованиями, давая возможность обыгрывать и «побеждать» вас. Регулярные гимнастические упражнения и закаливание решают многочисленные проблемы со здоровьем ребенка, повышают его иммунитет, делая его организм устойчивым к болезням. Если родители замечают, что ребенок отстает в физическом развитии от своих сверстников, то не нужно медлить, а обратиться к педиатру, который назначит специальные упражнения для развития ребенка.

В этом возрасте он должен:

- ходить в заданном направлении уверенно, прямо, не шаркая ногами;
- бегать, изменяя темп и направление движения, при этом сохраняя равновесие;
- быстро пробегать расстояние 10-20 м;
- непрерывно бежать в течение 1 мин;
- уметь несколько секунд простоять на одной ноге;
- прыгать на двух ногах с небольшим продвижением вперед (на 2-3 м);
- несколько раз подряд энергично подпрыгивать на одной ноге;
- спрыгивать с высоты 15-20 см;
- прыгать с места в длину на расстояние 40 см;
- перешагивать через предметы;
- перепрыгивать по очереди через 5-6 параллельных линий, расположенных на расстоянии 25-30 см;
- подлезать под невысокие предметы (около 40 см);
- держать равновесие, перемещаясь по гимнастической скамейке;
- лазать по гимнастической стенке;
- уметь играть с мячом, уверенно бросая и ловя его;
- попадать мячом в предметы на расстоянии 1,5 м;
- прокатывать мяч между расставленными на полу предметами, не задевая их;
- кататься на велосипеде;
- не бояться воды, учиться плавать.

1.4. Планируемые результаты

Показатели результатов деятельности детей

Критерии	Младшая группа	Средняя группа
Усвоено полностью	Уверенно самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Стремится к ведущей роли в подвижных играх.	Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Сохраняется длительное устойчивое равновесие. Следит за осанкой.
Усвоено частично	Самостоятельно выполняет движения на фитболе. Сохраняет равновесие. Выполняет указания инструктора. Реагирует на сигналы. Не всегда уверенно выполняет роль ведущего в подвижных играх.	Самостоятельно правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Равновесие на фитболе сохраняется. Недостаточно контролирует осанку при выполнении упражнений.
Не усвоено	Упражнения с фитболом выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Равновесие на фитболе не сохраняется. Медленный темп выполнения.	Допускает ошибки при выполнении упражнений на фитболе. Плохо сохраняет равновесие на фитболе. Выполняет упражнения по показу инструктора. Не контролирует осанку. Нарушает правила в подвижных играх на фитболе.

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

ФГОС дошкольного образования определяет цели, задачи и содержание физического развития детей дошкольного возраста в условиях ДОО. Их можно дифференцировать на два тематических модуля: «Здоровье» и «Физическое развитие».

Тематический модуль «Здоровье».

Блоки задач в соответствии с ФГОС дошкольного образования

<i>Формирование культуры личности</i>	<i>Развитие способностей</i>	<i>Формирование детского коллектива</i>
<ul style="list-style-type: none"> ✓ формировать ценности здорового образа жизни, относящиеся к культуре здоровьесбережения и общей культуре личности; воспитывать культурно-гигиенические навыки; ✓ дать представление о правилах ухода за большим 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ обеспечить равные возможности для полноценного развития каждого ребенка независимо от психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья); ✓ создавать условия для охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия; ✓ создавать условия, способствующие 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ овладевать элементарными нормами и правилами здорового питания; ✓ соблюдать двигательный режим, заниматься закаливанием; ✓ формировать

Данные задачи определяют **содержание** образовательной работы с детьми. В целом со-держание **тематической области «Здоровье»** внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта двигательной деятельности детей, способствующий правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию крупной и мелкой моторики обеих рук, равновесия и координации движений; становление ценностей здорового образа жизни; овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Реализация содержания тематического модуля «Здоровье» в разных возрастных группах
(С.С. Прищепа, Л.Д. Морозова)

<p>Вторая младшая</p>	<p>Формирование культуры личности: правильно выполняет процессы умывания, мытья рук, одевается и раздевается. Замечает беспорядок в одежде, устраняет его с небольшой помощью взрослого; имеет представление о ценностях здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены, пользе утренней гимнастики и физических упражнений, однако знания могут расходиться со стремлением их реализовать на практике.</p> <p>Развитие способностей: эмоционально благополучен — положительный фон настроения ребенка влияет на желание участвовать в разных формах проявления двигательной активности. Ребенку нравится двигаться. Может усваивать разучиваемые движения при мотивации и организующей помощи взрослого. Пытается корректировать свои движения при выполнении упражнений по образцу взрослого.</p> <p>Формирование детского коллектива: пользуется вместе с другими детьми столовыми приборами, салфеткой, не крошит хлеб, пережевывает пищу с закрытым ртом, может комментировать их действия. Действия требуют небольшой коррекции и напоминания со стороны взрослого</p>
<p>Средняя</p>	<p>Формирование культуры личности: — владеет культурно-гигиеническими умениями и навыками; знаком с понятиями «здоровье», «болезнь». Имеет представление о составляющих ЗОЖ: питании, закаливании, необходимости соблюдения гигиенических процедур; знает о частях тела и об органах чувств человека, о пользе утренней зарядки и физических упражнений, витаминах, оказании элементарной помощи при ушибах и травме, однако знания могут расходиться со стремлением их реализовать на практике.</p> <p>Развитие способностей: уровень развития мелкой моторики позволяет ребенку овладевать необходимыми специальными умениями и навыками, связанными с продуктивными видами деятельности; может усваивать разучиваемые движения общей моторики при мотивации и организующей помощи взрослого; включиться в беседу о значении физических упражнений;</p>

Тематический модуль «Физическая культура». Блок задач

Формирование культуры личности	Развитие способностей	Формирование детского коллектива
<p>✓ создавать условия для овладения детьми основными движениями и развития разных форм двигательной активности ребенка;</p> <p>✓ организовать виды деятельности, способствующие физическому развитию детей, накоплению и обогащению двигательного опыта</p> <p>✓ формировать физическую культуру, совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности;</p> <p>✓ поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать важные сведения о событиях спортивной жизни страны.</p>	<p>✓ развивать общую и мелкую моторику; двигательные способности ребенка;</p> <p>✓ поддерживать инициативу и самостоятельность детей в двигательной деятельности;</p> <p>✓ развивать интеллектуальные (осознание потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании), организационные (самостоятельная организация подвижных и спортивных игр) и творческие способности (придумывание вариантов игр, импровизация в двигательных играх) в условиях организации разных видов двигательной активности.</p>	<p>✓ формировать готовность и интерес к участию в подвижных играх и соревнованиях; во время физкультурных досугов и праздников;</p> <p>✓ привлекать дошкольников к активному участию в коллективных играх, развлечениях, соревнованиях.</p>

Содержание *тематической области «Физическая культура»* внутри образовательной области «Физическое развитие» включает приобретение опыта в двигательной и физкультурной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие физических качеств; овладение подвижными играми с правилами; развитие способности к правильному, не наносящему ущерба организму, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны); становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; формирование начальных представлений о некоторых видах спорта.

Реализация содержания тематического модуля «Физическая культура» в разных возрастных группах (С.С. Прищепа, Л.Д. Морозова)

Возрастная группа	Динамика освоения содержания тематического модуля
Вторая младшая	<p>Формирование культуры личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> – сохраняет правильную осанку в различных положениях (сидя, стоя и в движении); – ходит и бегает свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя

	<p>деятельности. Двигается активно, естественно, не напряженно. Быстро осваивает новые движения. Движения хорошо координированы, развиты ловкость, выразительность и красота движений. Активно участвует в совместных играх и упражнениях, накапливает опыт разнообразных движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> – пользуется различным физкультурным оборудованием <p>Формирование детского коллектива:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет строиться в колонну, шеренгу, круг, находит свое место при построениях, согласовывает совместные действия; – соблюдает элементарные и более сложные правила в играх, меняет вид движения в соответствии с поставленной задачей; – согласовывает движения, ориентируется в пространстве
Средняя группа	<p>Формирование культуры личности</p> <ul style="list-style-type: none"> – Сформировано умение сохранять правильную осанку в положениях сидя и стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии – соблюдает технику выполнения ходьбы, бега, лазанья и ползания; – правильно выполняет хват перекладины во время лазанья; – энергично отталкивает мяч при катании и бросании; ловит мяч двумя руками одно – временно. Энергично отталкивается двумя ногами и правильно приземляется в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимает правильное исходное – положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей – диаметром 15—20 см. <p>Развитие способностей:</p> <ul style="list-style-type: none"> – движения развиты в соответствии с возрастной нормой: хорошо координированы и энергичны; выполняются ловко, выразительно, красиво; – развито умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская голову, сохраняя координацию движений рук и ног; – развиты интерес, самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Проявляет активность и самостоятельность в двигательной деятельности, при этом переживает положительные эмоции; – пользуется физкультурным инвентарем и оборудованием в свободное время. Сформированы навыки доступных спортивных упражнений <p>Формирование детского коллектива:</p> <ul style="list-style-type: none"> – приучен действовать совместно. Сформировано умение строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находит свое место при построениях. Соблюдает правила, согласовывает движения, ориентируется в пространстве; – в играх выполняет сложные правила, меняет движения – участвует в совместных играх и физических упражнениях – выполняет правила в подвижных играх, реагирует на сигналы и команды

В старшем возрасте фитболы могут участвовать в бодрящей гимнастике после сна и в веселых эстафетах, в совместной деятельности.

Применение фитбола проводится в физкультурно-оздоровительном процессе в течение недели в одном мероприятии. Основные формы работы – занятия, совместная деятельность, развлечения. В основе игр с фитболами лежат общеразвивающие упражнения. Каждое упражнение необходимо повторять сначала 3-4 раза, постепенно увеличивая до 6-7 раз.

Продолжительность одного занятия в младшей группе не должна превышать 15 мин, в средней -20 мин, в старшей 25 мин, в подготовительной группе 30 мин. Количество занятий одно в неделю.

Физкультурные занятия с фитболом проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

1. Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждают согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.
2. В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.
3. Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождении медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко.

Методика проведения.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. В младшем дошкольном возрасте при обучении физическим упражнениям в большей мере используют **показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.**

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют

уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Перекат».

В среднем и старшем возрасте с расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения.

Например, воспитатель рассказывает сказку «Колобок», а дети выполняют соответствующие упражнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах.

В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

2.4. Взаимодействие взрослых с детьми

Процесс приобретения общих культурных умений во всей его полноте возможен только в том случае, если *взрослый выступает в этом процессе в роли партнера*, а не руководителя, поддерживая и развивая мотивацию ребенка. Партнерские отношения взрослого и ребенка в Организации и в семье являются разумной альтернативой двум диаметрально противоположным подходам: прямому обучению и образованию, основанному на идеях «свободного воспитания». Основной функциональной характеристикой партнерских отношений является равноправное относительно ребенка включение взрослого в процесс деятельности. Взрослый участвует в реализации поставленной цели наравне с детьми, как более опытный и компетентный партнер.

Для *личностно-порождающего взаимодействия* характерно принятие ребенка таким, какой он есть, и вера в его способности. Взрослый не подгоняет ребенка под какой-то определенный «стандарт», а строит общение с ним с ориентацией на достоинства и индивидуальные особенности ребенка, его характер, привычки, интересы, предпочтения. Он сопереживает ребенку в радости и огорчениях, оказывает поддержку при затруднениях, участвует в его играх и занятиях. Взрослый старается избегать запретов и наказаний. Ограничения и порицания используются в случае крайней необходимости, не унижая достоинство ребенка. Такой стиль воспитания обеспечивает ребенку чувство психологической защищенности, способствует развитию его индивидуальности, положительных взаимоотношений со взрослыми и другими детьми.

Личностно-порождающее взаимодействие способствует формированию у ребенка различных

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе для детей 3-го года жизни

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	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 друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч»
Декабрь Январь Февраль	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> 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 положении (сидя, лежа, стоя на коленях).	<p>«Руки в стороны» <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;</p> <p>«Бег в рассыпную» 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;</p> <p>«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>;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки.</p> <p>«Покачивание» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально;</p> <p>«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;</p> <p>«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>;</p> <p>«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;</p> <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>«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;</p> <p>«Перекат» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги. слепять перекат в положение на живот на фитболе.</p>

3.2. Перспективный план обучения упражнениям на фитболе для детей 3-го года жизни

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.	<p>«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>«Вертолет» 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>- и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- и.п. сидя на фитболе: приставной шаг в сторону;</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>«Ноги вперед» 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>«Наклонись» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>- наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия различными положениями на фитболе.	<p>«Наклоны» и.п.: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- сохранить правильную осанку и удержать равновесие в положении руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх, согнуть в локтях, выполнить круговые движения руками;</p> <p>«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.;</p> <p>«Пошагаем» и.п.: 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>«Выше ноги» и.п.: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>«Ноги выше» и.п.: 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>- и.п.: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>«Махи ногами» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из и.п. руки за голову.</p> <p>«Покачаемся» и.п.: 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>«Покачаемся» и.п.: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на</p>

Организационно-методические указания: при выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

мяс	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Март	Апрель	Май	Итого год
дсля	4	4	4	4	4	4	4	4	32
емя	1 – 0,20 0,80	1 – 0,20 0,80	1 – 0,30 0,120	1 – 0,30 0,120	1 – 0,30 0,120	1 – 0,30 0,120	1 – 0,30 0,120	1 – 0,30 0,120	0,480 ч

2. Организация предметно-пространственной среды

Для проведения данной образовательной услуги используется физкультурный зал, расположенный в здании 2 /ул. Пушкина 26 «А», оснащённый необходимым оборудованием.

- количество занятий в месяц - 8 занятий (по 4 в каждой возрастной группе);
- организация работы с детьми – групповая /15 человек/;
- занятия посещают дети 3х до 4х и с 4х до 5и лет.

3. Кадровые условия реализации Программы

<i>ФИО составителя</i>	Наталья Владимировна Луковкина
<i>Место работы</i>	МБДОУ № 2 «Красная шапочка» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей» городской округ «Город Лесной»
<i>Должность</i>	Педагог дополнительного образования
<i>Образование</i>	Среднее - специальное профессиональное образование
<i>Педагогический стаж</i>	27 года

4. Планирование образовательной деятельности

5. Режим дня и распорядок

Расписание игр-занятий составляется в соответствии с возрастом детей раннего возраста.

6. Список литературы

1. Воспитание и развитие детей раннего возраста: пособие для воспитателей дет.сада./под ред. Г.М. Ляминой. – М.: Просвещение, 1981. – 224 с.
2. Воспитание сенсорной культуры ребёнка от рождения до 6 лет: книга для воспитателей дет. Сада / под ред. Л.А. Венгера. М.: Просвещение, 1988 – 144с.
3. Гризик Т.И. Познаю мир: метод.рекомендации для воспитателей. – М.: Просвещение, 2000. – 160 с.
4. Губа Г.И. Комплексные развивающие занятия для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет.
5. Дыбина, О. В. Творим, изменяем, преобразуем / О. В. Дыбина. – М.: Творческий центр «Сфера», 2002.
6. Комарова, Л. Г. Строим из Лего / Л. Г. Комарова. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 120 с.
7. Куцакова, Л. В. Конструирование и художественный труд в детском саду / Л. В. Куцакова. – М.: Творческий центр «Сфера», 2005.
8. Лиштван З.В. Конструирование: пособие для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение, 1981. – 159 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Мандрова Юлия Вячеславовна

Действителен с 25.05.2021 по 25.05.2022