

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка - детский сад № 115  
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Решением Педагогического Совета  
от 25.05.2018 № 4



**Дополнительная общеразвивающая программа  
по инновационной деятельности по физическому развитию  
детей 4-7 лет «Фитбол»  
на 2018-2019 учебный год.**

Инструктор по физической культуре:  
Яковлева Анна Львовна

Санкт-Петербург  
2018

## Содержание

<b>АКТУАЛЬНОСТЬ</b> .....	3
<b>1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	
1.1 Пояснительная записка.....	7
<b>2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
2.1 Комплексно-тематическое планирование.....	8
2.1.1 Формы работы.....	16
2.2 Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы по инновационной деятельности по физическому развитию .....	17
2.3 Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.....	18
<b>3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	
3.1 Создание развивающей предметно-пространственной среды группы.....	19
3.2 Методическое обеспечение образовательной деятельности.....	20
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
1.Критерии оценки детей 4-5 лет.....	22
2. Критерии оценки детей 5-6 лет.....	23
3.Критерии оценки детей 6-7 лет.....	24
4.Мониторинг физических качеств детей дошкольного возраста по футбол - гимнастике.....	25
5. Тематическая НОД на футболе для детей старшего дошкольного возраста 5-6 лет..	27
6. Сюжетная НОД с футболом «По следам смешариков» для детей 5-6 лет.....	32

## **Актуальность.**

При работе с Дополнительной общеразвивающей программой по инновационной деятельности «фитбол» решаем задачи по пяти образовательным областям:

### **Физическое развитие:**

1. Формировать представление о фитболе, как спортивном снаряде, способах его использования:

- обучить правильной посадке на фитболе;
- научить принимать базовые положения для выполнения упражнений.

2. Развивать физические навыки и качества:

- сохранять правильную осанку при усложнении упражнений;
- сохранять равновесие в разных положениях на фитболе;
- выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.

3. Учить выполнять упражнения в определенном темпе (общем для всей группы), применяя навыки самоконтроля и саморегуляции.

4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, закрепляя двигательные навыки.

5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, как средству укрепления и сохранения здоровья.

### **Социально- коммуникативное развитие:**

1. Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности.

2. Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих.

3. Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.

### **Познавательное развитие:**

1. Закреплять представление о частях тела и их функциях. 2. Дать основные представления о работе мышц, их напряжении и расслаблении. 3. Закреплять навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.

4.Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.

#### **Речевое развитие:**

1.Разучивать с детьми считалки, заклички, потешки; короткие стихи, соответствующие выполняемым движениям.Активизировать словарь детей за счёт их проговаривания.

2.Продолжать развивать у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции.

3.Развивать навыки диалогической речи в общении педагога и детьми.

#### **Художественно- эстетическое развитие:**

1.Развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.

2.Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.

3.Закреплять навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе.

Планируя свою деятельность, инструктор по физической культуре учитывает, прежде всего, состояние здоровья детей, с которыми предстоит работать. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. 80% детей имеют аномалию осанки, деформацию стоп, тяжких форм сколиоза. По данным обследования на базе Центра реабилитации для детей с ДЦП и нарушением психики за последние несколько лет выяснилось, что сколиоз занимает одно из первых мест среди других искривлений позвоночника.

Одной из причин ухудшения здоровья детей является снижение двигательной активности. Систематизированное использование на практике фитбола – один из наиболее эффективных методов лечения и реабилитации детей с диагнозом сколиоз.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибраций при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшается 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, активизируют моторно-висцеральные рефлексы. По своему физиологическому воздействию упражнения способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невращения, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани.

В отличие от общепринятых методик, гимнастика на фитболах дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия, снимает нагрузку с позвоночника, перераспределяет тонус всех групп мышц, тренирует правильную осанку, чувство естественной координации тела, одно временно тренирует мышцы спины и брюшного пресса. По воздействию фитбол схож с иппотерапией – лечением верховой ездой. Седоку на лошади или на мяче необходимо постоянно удерживать равновесие, в этот процесс вовлечено множество мышц. А колебания мяча стимулируют работу различных систем и внутренних органов: желудка, печени, коры надпочечников, почек, кишечника.

Практически, это единственный вид аэробики где в выполнение физических упражнений включается совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Важно не преуменьшать значимость воспитательного аспекта – привычки и представления, сформированные в дошкольном возрасте, усваиваются особенно прочно, служа хорошей основой здорового образа жизни в последующие годы.

# 1. Целевой раздел рабочей программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

Цель	Профилактика различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата; болезней легких; внутренних органов и др.), развитие двигательных, музыкально-ритмических и творческих способностей.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Формировать представление о фитболе, как спортивном снаряде, и способах его использования:<ul style="list-style-type: none"><li>- обучить правильной посадке на фитболе;</li><li>- научить принимать базовые положения для выполнения упражнений.</li></ul></li><li>2. Развивать физические навыки и качества:<ul style="list-style-type: none"><li>- сохранять правильную осанку при усложнении упражнений;</li><li>- сохранять равновесие в разных положениях на фитболе;</li><li>- выполнять упражнения в расслаблении мышц на фитболе.</li></ul></li><li>3. Учить выполнять упражнения в определенном темпе (общем для всей группы), применяя навыки самоконтроля и саморегуляции.</li><li>4. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии, закрепляя двигательные навыки.</li><li>5. Воспитывать интерес к физкультурным занятиям, как средству укрепления и сохранения здоровья.</li></ol>
Основания разработки программы (документы и программно-методические материалы)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);</li><li>- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013 № 1155);</li><li>- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26)</li></ul>
Срок реализации рабочей программы	Учебный год (сентябрь 2017 – май 2018)

## 2. Содержательный раздел программы.

### 1.2. Комплексно-тематическое планирование.

Месяц	Тема	Методы и технологии работы с детьми	Основные задачи работы с детьми
IX	Знакомство с фитболом – мячом для гимнастики	Технологии: здоровьесберегающая развивающая лично-ориентированная разноуровневого обучения Методы: демонстрация, словесный, практический, наглядный.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.</li><li>• Обучить правильной посадке на фитболе.</li><li>• Учить базовым положениям при выполнении упражнений.</li><li>• Воспитывать умение совместно заниматься, не мешая друг другу, вежливо общаться.</li><li>• Закреплять представление о частях тела и их функциях.</li><li>• Разучивать с детьми считалки, заклички, потешки; короткие стихи, соответствующие выполняемым движениям.</li><li>• Развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.</li></ul>



<p><b>Х</b></p>	<p>Разучивание положений на мяче для упражнений на разные группы мышц</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения          Методы: демонстрация практический, наглядный.</p>	<p>словесный,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</li> <li>• Учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры.</li> <li>• Формировать умение сохранять равновесие в заданных упражнениях с фитболом при различных положениях тела.</li> <li>• Учить выполнять упражнения на расслабление мышц на фитболе.</li> <li>• Продолжать воспитывать умение совместно заниматься, не мешая друг другу, вежливо общаться.</li> <li>• Дать основные представления о работе мышц, их напряжении и расслаблении.</li> <li>• Пополнять знания об устном народном творчестве (считалки, потешки, кричалки).</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения.</li> </ul>
-----------------	---	--	---

<p><b>XI</b></p>	<p>Разучивание комплекса ОРУ</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения          Методы: демонстрация словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обучать выполнению комплекса ОРУ с фитболом в едином темпе.</li> <li>• Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>• Учить выполнять упражнения на растягивание мышц с использованием фитбола.</li> <li>• Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности.</li> <li>• Закреплять основные представления о работе мышц, и необходимости чередования циклов напряжения и расслабления.</li> <li>• Активизировать словарь детей за счёт проговаривания знакомых считалок, потешек, закличек.</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения;</li> <li>• Развивать логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.</li> </ul>
<p><b>XII</b></p>	<p>Закрепление базовых положений для ОРУ</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Упражнять в умении сохранять правильную осанку при выполнении ОРУ, закреплять базовые положения.</li> </ul>

		<p>Методы: демонстрация словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять навыки сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li>• Развивать навыки сохранения равновесия в упражнениях на фитболе при различных положениях тела.</li> <li>• Совершенствовать навыки выполнения комплекса ОРУ с фитболами в едином темпе.</li> <li>• Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности.</li> <li>• Закреплять навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции.</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения;</li> <li>• Развивать логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.</li> </ul>
--	--	---	--

<p><b>I</b></p>	<p>Обучение правильному толчку ног при прыжке на фитболе</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающаяразвивающая личноcтно-ориентированная разноуровневого обучения Методы: демонстрация практический, наглядный.</p> <p>словесный,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить правильной постановке ног и толчку при прыжке на фитболе на месте.</li> <li>• Обучать правильной постановке и толчку ног при прыжке на фитболе с продвижением.</li> <li>• Упражнять в умении выполнять перекач с пятки на носок.</li> <li>• Совершенствовать навыки прыжков на фитболе на месте и с продвижением.</li> <li>• Развивать выносливость в прыжках посредством игр и соревнований.</li> <li>• Развивать у детей навыки взаимодействия друг с другом в процессе совместной деятельности.</li> <li>• Продолжать развивать навыки правильного дыхания при выполнении упражнений.</li> <li>• Развивать навыки диалогической речи в общении педагога и детьми.</li> <li>• Совершенствовать у детей логоритмические навыки, используя ритм муз.произведений и тексты считалок, закличек, стихов.</li> </ul>
-----------------	--	--	---

<p><b>II</b></p>	<p>Навыки выполнения упражнений ИП, сидя на фитболе.</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личносно-ориентированная разноуровневого обучения</p> <p>Методы: демонстрация, словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать навыки выполнения упражнений из ИП:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1) сидя на фитболе;</li> <li>2) лежа на фитболе на спине;</li> <li>3) лежа на фитболе на груди;</li> <li>4) лежа на спине на полу, ноги на фитболе.</li> </ol> </li> <li>• Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих.</li> <li>• Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.</li> <li>• Продолжать развивать навыки диалогической речи в общении.</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.</li> </ul>
------------------	--	---	---

<p><b>III</b></p>	<p>Навыки выполнения упражнений совместно партнером</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения</p> <p>Методы: демонстрация практический, наглядный.</p>	<p>словесный,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Учить выполнять в паре со сверстниками танцевальные упражнения с использованием фитболов.</li> <li>• Развивать умение выполнять упражнения в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера.</li> <li>• Обучать выполнению упражнений в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера и музыкой.</li> <li>• Закреплять навыки выполнения танцевальных упражнений в паре.</li> <li>• Развивать умение контролировать свое поведение, учитывая интересы окружающих.</li> <li>• Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.</li> <li>• Закреплять знания детьми знакомых считалок, потешек, закличек, используемых на занятиях.</li> <li>• Продолжать развивать у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.</li> </ul>
-------------------	---	--	--

<p><b>IV</b></p>	<p>Развитие физических навыков и умений.</p>	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения          Методы: демонстрация словесный, практический, наглядный.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развивать умение выполнять упражнения в паре, согласовывая свои движения с движениями партнера.</li> <li>• Совершенствовать навыки выполнения упражнений из разных ИП.</li> <li>• Развивать навыки прыжков на фитболе на месте и с продвижением.</li> <li>• Закреплять навыки сохранения правильной осанки при уменьшении площади опоры в сочетании с покачиванием на фитболе.</li> <li>• Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.</li> <li>• Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.</li> <li>• Закреплять у детей способность слышать речь взрослого и выполнять задания по словесной инструкции.</li> <li>• Закреплять у детей способность слышать темп и ритм музыкальных произведений, сопровождающих упражнения, двигаться в такт музыки.</li> </ul>
------------------	--	---	--

V	Закрепление навыков и умений.	<p>Технологии: здоровьесберегающая развивающая личностно-ориентированная разноуровневого обучения</p> <p>Методы: демонстрация практический, наглядный.</p> <p>словесный,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе.</li> <li>• Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику и чувство ритма.</li> <li>• Учить детей оценивать свои движения и исправлять ошибки.</li> <li>• Закреплять навык оценивать свои достижения, корректировать недостатки, стремиться к качественному выполнению движений.</li> <li>• Закреплять представления о правилах безопасности при выполнении физических упражнений.</li> <li>• Расширять представления детей о пользе физических упражнений для здоровья.</li> <li>• Закрепить у детей умение выполнять действия по словесной инструкции педагога.</li> <li>• Закреплять навыки выполнения танца с фитболом и на фитболе.</li> </ul>
---	-------------------------------	--	--



### **2.1.1. Формы работы.**

- НОД по физической культуре
- подвижные игры
- упражнения с предметом (фитболом)
- эстафеты
- физкультурно-спортивные развлечения
- разучивание считалок, закличек, стихов и т.д.
- ИОС
- Индивидуальная работа с детьми
- Использование ИКТ

## 2.2. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижений детьми планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы по инновационной деятельности.

Система мониторинга в соответствии с ФГОС ДО осуществляется в форме педагогической диагностики и обеспечивает комплексный подход к оценке индивидуальных достижений детей, позволяет осуществлять оценку динамики их достижений в соответствии с реализуемой Дополнительной общеразвивающей программой по инновационной деятельности.

Объект педагогической диагностики (мониторинга)	Формы и методы педагогической диагностики	Периодичность проведения педагогической диагностики	Длительность проведения педагогической диагностики	Сроки проведения педагогической диагностики
<p>Индивидуальные достижения детей в контексте образовательных областей:</p> <p>«Физическое развитие»;</p> <p>«Социально-коммуникативное развитие»;</p> <p>«Познавательное развитие»;</p> <p>«Речевое развитие»;</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•наблюдение за детьми в процессе физкультурно-спортивной деятельности (организованной и самостоятельной);</li> <li>•упражнения на разные группы мышц;</li> <li>•тестовые упражнения и задания, выявляющие умения и навыки;</li> <li>•Собеседование с медицинским персоналом о состоянии здоровья детей.</li> </ul>	2 раза в год	2 недели	сентябрь, май

### 2.3. Организация и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) воспитанников.

<b>Месяц</b>	<b>Тема</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Дополнительная информация</b>
<b>IX</b>	1) «Чем полезен футбол». 2) Состояние здоровья детей.	1) Консультация для родителей. 2) Опрос родителей, сбор информации.	Совместно с мед.персоналом и воспитателями групп.
<b>X</b>	«Фитбольные мячи – какие и для чего».	Папка-передвижка.	
<b>XI</b>	«Нам на месте не сидится».	Открытое мероприятие с детьми.	На примере одной группы (старший дошкольный возраст).
<b>XII</b>	1) «Мой веселый, звонкий мяч!» 2) «Здоровый образ жизни»	Познавательная информация на стенд для родителей. Папка-передвижка.	
<b>I</b>	«Что нужно знать родителям о спорте?»	Буклет.	
<b>II</b>	«Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений»	Папка-передвижка.	
<b>III</b>	«Физическое развитие детей дошкольного возраста»	Буклет.	
<b>IV</b>	«Ловкие, смелые, сильные, умелые»	Открытое мероприятие с детьми.	На примере одной группы.
<b>V</b>	«Физическое развитие дошкольников летом»	Консультация для родителей.	

### **3. Организационный раздел рабочей программы.**

#### **3.1. Создание развивающей предметно-пространственной среды группы.**

<b>Образовательная область</b>	<b>Формы организации (уголки, центры, пространства и др.)</b>	<b>Обогащение (пополнение) предметно-пространственной среды группы</b>	
		<b>Содержание</b>	<b>Срок (месяц)</b>
Физическое развитие	спортивный зал	фитболы разных диаметров (по росту воспитанников)	сентябрь
Социально-коммуникативное развитие	спортивный зал	картотека считалок	октябрь
Познавательное развитие	спортивный зал	- детский стенд по ориентировке (право-лево, верх-низ, центр) -	сентябрь
Речевое развитие	спортивный зал	спортивные игрушки и инвентарь (описание предметов и их свойств)	сентябрь
Художественно-эстетическое развитие	спортивный зал	стихи о детях, играх, спорте	октябрь

### 3.2.Методическое обеспечение образовательной деятельности (список литературы, ЭОР, др.).

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
Социально-коммуникативное развитие	- Выготский Л. С. «Вопросы детской психологии». – СПб, 1997г.
Познавательное развитие	- Дыбина О.В. «Из чего сделаны предметы». – Москва, ТЦ «Сфера», 2004г. - Комратова Н.Г., Грибова Л.Ф. «Мир, в котором я живу». – ТЦ «Сфера», Москва, 2005г.
Речевое развитие	- Ушакова О.С., Струнина Е.М. «Методика развития речи детей дошкольного возраста». – Москва, «Владос», 2004г.
Художественно-эстетическое развитие	- составитель Стрельцова Л.Е. «Литература и фантазия». – Москва, «Просвещение», 1992г.
Физическое развитие	- Потапчук А.А. «Лечебные игры и упражнения для детей». – СПб, «Речь», 2007г.  - Волошина Л.Н. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технология ее применения в ДОУ». – Москва, «ГНОМ и Д», 2004г.  - Козак О.Н. «Летние игры для больших и маленьких». – СПб, «СОЮЗ», 1997г.  - журнал «Дошкольное воспитание» №6 2005г., №7 2008г., №10 2008г.