**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**I.** **Целевой** **раздел.**

1. Пояснительная записка.

1.1 Цели и задачи реализации программы.

1.2 Принципы и подходы к формированию программ. 1.3. Планируемые результаты.

**II.** **Содержательный** **раздел.**

1. Образовательная деятельность.

2. Формы, способы, методы и средства реализации программы. 3. Проектирование образовательного процесса в соответствии с

контингентом воспитанников, их индивидуальными и возрастными особенностями, состоянием здоровья.

**III.** **Организационный** **раздел.**

1. Материально-техническое обеспечение программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания.

3. Перечень нормативных, нормативно-методических источников и литературных источников.

**I.** **Целевой** **раздел**

**1.** **Пояснительная** **записка**

Дети обожают подвижные интересные игры. Веселиться, подпрыгивать и выполнять различные движения можно под руководством опытного тренера и в дружной детской компании.

Фитбол-аэробика для детей — очень полезное и увлекательное занятие. Дословный перевод слова «аэробика» означает движущийся на воздухе или использующий кислород. Поэтому спортивная аэробика для детей содержит комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика – это занятия на больших упругих мячах. («fit» – оздоровление,«Ball» -мяч).

Фитбол и аэробика для детей значительно отличаются от одинаковых и монотонных занятий. Все занятия с детьми проводятся в игровой форме, ведь дети должны заниматься с удовольствием! Физические нагрузки на таких занятиях строго дозированы и зависят от возраста ребенка.

Данный вид физических упражнений направлен на поддержание хорошего самочувствия дошкольников. Поэтому основная задача фитбол-аэробики это оздоровление организма. Основы будущего здоровья закладываются именно в детстве, и если ребенок с раннего возраста привыкнет заниматься физическими упражнениями, то будучи взрослым, он также будет стремиться поддерживать себя в отличной форме. Фундамент здоровой жизни нужно закладывать с детства!

На занятиях фитбол-аэробикой дети учатся двигаться под музыку, играют в подвижные тематические игры, занимаются на мячах, что позволяет решать задачи укрепления мышечного корсета, создания правильной осанки улучшения кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов, устранения венозного застоя, устранения гипертонуса мышц спины, живота, рук и ног. Занятия по фитбол- аэробике позволят детям избежать ряда болезней, таких как плоскостопие, искривление позвоночника, ожирение.

**1.1** **Цели** **и** **задачи** **реализации** **программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цели:** | |
|  |  Укрепления здоровья воспитанников;  ориентация на здоровый образ жизни;   обогащение двигательного опыта детей дошкольного возраста. |

**Задачи**:

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;

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

5. Повышать интерес детей к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;

6. Создавать разностороннюю базу движений и жестов; 7. Раскрывать творческий потенциал ребенка;

8. Способствовать через двигательно-игровую деятельность эмоциональному развитию ребенка.

**1.2.** **Принципы** **и** **подходы** **к** **формированию** **программы**

При разработке программы учитывались принципы и подходы, определённые Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, среди которых выделим следующие:

1) поддержка разнообразия детства; сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа онтогенеза;

2) личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия взрослых (родителей [законных представителей], педагогических и иных работников образовательной организации) и детей;

3) уважение личности ребёнка;

4) реализация Программы в формах, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребёнка;

5) полноценное проживание ребёнком всех этапов детства (младенческого, раннего и дошкольного возраста), амплификация (обогащение) детского развития;

6) поддержка детской инициативы;

7) принцип индивидуализации дошкольного образования;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития).

Так же, при разработке программы учитывались сформулированные А.А. Леонтьевым следующие принципы становления и развития личности ребёнка.

***А.*** ***Личностно*** ***ориентированные*** ***принципы***  *Принцип* *адаптивности*.

 *Принцип* *развития*

 *Принцип* *психологической* *комфортности*.

***Б.*** ***Культурно*** ***ориентированные*** ***принципы***

 *Принцип* *целостности* *содержания* *образования*.  *Принцип* *смыслового* *отношения* *к* *миру*.

 *Принцип* *систематичности*.

 *Принцип* *овладения* *культурой*.

***В.*** ***Деятельностно*** ***ориентированные*** ***принципы***

Данная группа принципов опирается на личностно-деятельностный подход к дошкольному образованию.

***Личностно-деятельностный*** ***подход*** рассматривает личность как субъект деятельности. Она формируется в деятельности, сама определяет характер этой деятельности и общения. Под деятельностью понимают специфически человеческий способ активного отношения к миру – процесс, в ходе которого человек творчески преобразует окружающий мир, превращая себя в деятельного субъекта, а осваиваемые явления – в объект своей деятельности. Существенными признаками деятельности являются продуктивно-преобразующий характер, социальность, сознательное целеполагание. Личностно-деятельностный подход ориентирует не только на усвоение знаний, но и на способы этого усвоения, на образцы и способы мышления и деятельности. Этот подход противостоит вербальным методам и формам догматической передачи готовой информации, монологичности и обезличенности словесного обучения, пассивности в процессе познания окружающей действительности и, наконец, бесполезности самих знаний, умений и навыков, которые не реализуются в деятельности. Развитие личности воспитанника есть развитие различных видов

его деятельности: игровой, познавательно-исследовательской, коммуникативной, изобразительной, музыкальной и др.

 *Принцип* *обучения* *деятельности*

 *Принцип* *опоры* *на* *предшествующее*  *Креативный* *принцип*

**2.** **Планируемые** **результаты**

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации,

силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

4) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.

**II.** **Содержательный** **раздел**

**1.** **Описание** **образовательной** **деятельности.** **Физическое** **развитие.**

В области физического развития ребенка основными ***задачами*** ***образовательной*** ***деятельности*** являются создание условий для:

– становления у детей ценностей здорового образа жизни;

– развития представлений о своем теле и своих физических возможностях;

– приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;

–формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами.

*В* *сфере* *становления* *у* *детей* *ценностей* *здорового* *образа* *жизни* Взрослые способствуют развитию у детей ответственного отношения к

своему здоровью. Они рассказывают детям о том, что может быть полезно и что вредно для их организма, помогают детям осознать пользу здорового образа жизни, соблюдения его элементарных норм и правил, в том числе правил здорового питания, закаливания и пр. Взрослые способствуют формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья, в том числе формированию гигиенических навыков. Создают возможности для активного участия детей в оздоровительных мероприятиях.

*В* *сфере* *совершенствования* *двигательной* *активности* *детей,* *развития* *представлений* *о* *своем* *теле* *и* *своих* *физических* *возможностях,* *формировании* *начальных* *представлений* *о* *спорте*

Взрослые уделяют специальное внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений ребенка.

Для удовлетворения естественной потребности детей в движении взрослые организуют пространственную среду с соответствующим оборудованием как внутри помещения так и на внешней территории (горки, качели и т. п.), подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия, которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Взрослые поддерживают интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждают детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

Взрослые проводят физкультурные занятия, организуют спортивные игры в помещении и на воздухе, спортивные праздники; развивают у детей интерес к различным видам спорта, предоставляют детям возможность кататься на коньках, лыжах, ездить на велосипеде, плавать, заниматься другими видами двигательной активности.

**2.** **Описание** **вариативных** **форм,** **способов,** **методов** **и** **средств** **реализации** **программы**

Занятия в спортивном кружке “Детская аэробика” проводятся 1 раз в неделю в течении 25 минут. На занятиях используются разнообразные методы и приемы, позволяющие обеспечить дифференцированный подход к детям, учет нагрузки, развитие интереса к двигательной деятельности и развитию физических качеств.

**Методы** **и** **приемы:**

• Наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, зрительные ориентиры);

• наглядно-слуховые приемы (музыка, песня);

• тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя);

• словесные: объяснение, пояснения, подача команд и сигналов, вопросы детям, образный сюжетный рассказ, беседа и т. д.

• практические: повторение упражнений без изменения и с изменением, проведение упражнений в игровой и соревновательной форме.

Все комплексы ритмической гимнастики в рамках программы разработаны по сюжетам различных сказок, рассказов, мультфильмов под соответствующую музыку. Средствами различных движений дети создают образы героев литературных произведений, передают сюжетные действия. Для каждой возрастной группы дошкольников предлагаются преемственные базовые сюжетно-ролевые комплексы ритмической гимнастики, на основе которых планируются занятия в спортивном кружке “Смешарики”.

**Основные** **характеристики** **мини-программ** **комплексов:**

• подбор упражнений соответствует возрасту и подготовленности занимающихся (для средних дошкольников это более простые по координации упражнения, выполняемые с меньшей дозировкой и в умеренном темпе);

• упражнения согласованы с музыкой и передают её настроение (например на сильные музыкальные части – сильные движения, прыжки и махи, на быстрые части – беговые серии, под медленную музыку – упражнения на равновесия) ;

•программы включают упражнения разной направленности (координационные, силовые, скоростно-силовые, для развития гибкости и т. д.;

• паузы отдыха заполняются различными дыхательными упражнениями, отражающими содержание сюжетно-ролевой игры;

• продолжительность основных программ и комплексов обусловлена

возрастом занимающихся.

**Структура** **занятия**:

1. вводно-подготовительной части (3-5 мин): разные виды ходьбы и бега, построение и перестроение, упражнения дыхательной гимнастики и т. д.;

2. основной части (10-15 мин) : музыкально-ритмический комплексна мячах, 3. заключительной части (4-5 мин); игра малой подвижности, коррекционные упражнения, пальчиковая гимнастика, элементы валеологии, анализ успехов деятельности группы детей и каждого ребенка в отдельности.

**3.** **Перспективное** **планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Задачи** | | | **Тема** | **Содержание** |
| 1 | Октябрь |  | 1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию.  2. Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.  3. Формировать и укреплять осанку.  4. Развивать мышечную систему путём выполнения упражнений на фитбол-мячах. 5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким. | | «Знакомство с фитболом» | Знакомство с фитболом. Упражнения на укрепление осанки |
| 2 | «Знакомство с фитболом» | Закрепление изученных упражнений на укрепление осанки |
| 3 |  | 1. Продолжать закреплять «чувство» правильной осанки 2. Укреплять дыхательную систему.  3. Развивать координацию движений  4. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах.  5. Закреплять правильную посадку. |  | «Правильная посадка на фитоболе» | Изучение базовых положений при выполнении упражнений на фитополе |
| 4 | «Правильная посадка на фитболе» | Закрепление изученных базовых положений при выполнении упражнений на фитоболе |
| 5 | Ноябрь | 1. Укреплять дыхательную систему.  2. Развивать координацию движений, мышечную систему путём выполнения упражнений на мячах  3. Продолжать учить базовым положениям при выполнении упражнений на фитболах.  4. Закреплять правильную посадку. | «Дыхательная гимнастика» | Дыхательная гимнастика. Продолжение изучения базовых положений |
| 6 | «Дыхательная гимнастика» | Закрепление изученных упражнений по дыхательной гимнастике |
| 7 |  | 1. Продолжать учить сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе  2. Научить сохранению | | «Правильная осанка на фитболе» | Упражнения по сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировка равновесия и координации |
|  | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 |  |  | правильной осанки при уменьшении площади опоры. 3. Тренировать равновесие и координацию. | | «Правильная осанка на фитболе» | Закрепление изученных упражнений по сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры, тренировка равновесия и координации |
| 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. | | |
| 9 | Декабрь |  | 1. Формировать навык держать осанку  2. Укреплять мышечную систему  3. Учить выполнению упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе  4. Осуществлять контроль при выполнении упражнений с колебательными покачиваниями на фитболе |  | «Укрепляем мышечную систему» | Подвижные упражнения на фитболе на укрепление мышечной системы |
| 10 | «Укрепляем мышечную систему» | Закрепление изученных упражнений на фитболе на укрепление мышечной системы |
| 11 | 1. Продолжать учить выполнять комплекс ОРУ в едином темпе;  2. Научить выполнению упражнений на растягивание; 3. Продолжать развивать мышечную систему, дыхательную систему путём выполнения упражнений на мячах;  4. Формировать правильную осанку. | «Растяжка рук и ног» | Выполнение упражнений на растягивание |
| 12 | «Растяжка рук и ног» | Закрепление выполнения упражнений на растягивание |
| 13 |  |  | 1. Укреплять дыхательную систему;  2. Развивать координацию движений, мышечную систему, путём выполнения упражнений | | «Дыхательная гимнастика 2» | Дыхательная гимнастика. Выполнение упражнений на растяжку |
|  | | |  | | | |
| 14 | Январь |  | на мячах;  3. Учить выполнять упражнения на растягивание с использованием фитбола;  4. Формировать правильную осанку. | | «Дыхательная гимнастика 2» | Дыхательная гимнастика. Закрепление изученных упражнений на растяжку |
| 15 |  | 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии;  2. Продолжать учить сохранять | | «Держим равновесие» | Упражнения на совершенствование качества держать равновесие и укрепление осанки |
|  | | |

16

17

18

19

Февраль

20

21

22

Март

23

24

правильную осанку при выполнении ОРУ;

3. Укреплять мышечный корсет.

1. Укреплять мышечный корсет;

2. Развивать координацию движений, вестибулярный аппарат;

3. Совершенствовать качество выполнения упражнений.

1. Учить сохранять равновесие в различных положениях на фитболе, развивать координацию.

2. Укреплять различные группы мышц(рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины и таза, ног и свода стоп.

3. Формировать и укреплять осанку.

4. Увеличивать гибкость и подвижность суставов.

5. Вызвать у детей приподнятое настроение, отсутствие страха быть неловким.

1. Тренировать силовую выносливость мышц, участвующих в создании мышечного корсета.

2. Профилактика плоскостопия. 3. Содействовать развитию равновесия.

4. Повысить положительный эмоциональный тонус детей.

1. Учить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).

2. Научить выполнению

«Держим равновесие»

«Укрепление мышечного корсета»

«Укрепление мышечного корсета»

«Путешествие в Зоопарк»

«Путешествие в Зоопарк»

«Формирование правильной осанки»

«Формирование правильной осанки»

«Гимнастика на фитболе»

«Гимнастика на фитболе»

Закрепление изученных упражнений на совершенствование качества держать равновесие и укрепление осанки Упражнения на укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата

Закрепление изученных упражнений на укрепление мышечного корсета, развитие вестибулярного аппарата

Занятие-игра закрепление всех изученных упражнений

Занятие-игра закрепление всех изученных упражнений

Упражнения на силовую тренировку выносливости мышц Закрепление изученных упражнений на

силовую тренировку выносливости мышц Выполнение комплекса ОРУ с использованием фитбола Выполнение комплекса ОРУ с

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 3. Продолжать укреплять «мышечный корсет». |  | | | использованием фитбола |
| 25 | Апрель |  | 1. Сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  2. Закрепить навыки выполнения комплекса ОРУ (сидя на фитболе).  3. Формировать правильную осанку и здоровую стопу.  4. Развивать творческие способности детей. | «Воробьиная дискотека» | | | Упражнения, направленные на развитие подвижности суставов |
| 26 | «Воробьиная дискотека» | | | Закрепление выученных упражнений на развитие подвижности суставов |
| 27 | 1. Формировать и закреплять навык правильной осанки (укрепление “мышечного корсета”);  2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, обогащать двигательный опыт;  3. Воспитывать умение эмоционального самовыражения и творчества в движениях. | | «Укрепление “мышечного корсета” 2» | | | Упражнения на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости |
| 28 | «Укрепление “мышечного корсета” 2» | | | Закрепление выученных упражнений на развитие мышечной силы, гибкости, выносливости |
| 29 | Май |  | 1. Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.  2. Тренировать вестибулярный аппарат ребёнка.  3. Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.  4. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов. | «Вестибулярный аппарат» | | | Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата |
| 30 | «Вестибулярный аппарат» | | | Закрепление изученных упражнений на тренировку вестибулярного аппарата |
|  | |
| 31 | 1.Закрепить все изученные упражнения на фитоболе 2.Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечный корсет путем выполнения упражнений с фитбол-мячом; 3.Воспитывать дружеское взаимоотношение между  детьми | | «Путешествие Смешариков» | | | Игра – закрепление всех полученных знаний и умений |
| 32 |  | |  | Игра – закрепление всех полученных знаний и умений |
|  | «Путешествие  Смешариков» |

**III.** **Организационный** **раздел**

**1.** **Материально-техническое** **обеспечение** **программы,** **обеспеченность** **методическими** **материалами** **и** **средствами**

**обучения** **и** **воспитания.**

Материально-технические условия обеспечивают:

1) возможность достижения воспитанниками планируемых результатов освоения Программы;

2 ) выполнение Организацией требований:

**–** **санитарно-эпидемиологических** **правил** **и** **нормативов**:  к условиям размещения организаций, осуществляющих

образовательную деятельность,

 оборудованию и содержанию территории,

 помещениям, их оборудованию и содержанию,

 естественному и искусственному освещению помещений,  отоплению и вентиляции,

 водоснабжению и канализации,  организации питания,

 медицинскому обеспечению,

 приему детей в организации, осуществляющие образовательную деятельность,

 организации режима дня,

 организации физического воспитания,  личной гигиене персонала;

**–** **пожарной** **безопасности** **и** **электробезопасности;**

– **охране** **здоровья** **воспитанников** **и** **охране** **труда** **работников**

Имеется все необходимое для осуществления образовательной деятельности (занятий по фитболу):

– учебно-методический комплект Программы; – помещение для занятий;

– оснащение предметно-развивающей среды, включающей средства образования и воспитания, подобранные в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста;

– мебель, техническое оборудование, спортивный инвентарь.

**2.** **Перечень** **нормативных,** **нормативно-методических** **источников** **и** **литературных** **источников.**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014, с изм. От 02.05.2015) «Об образовании в Российской Федерации»

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р о Концепции дополнительного образования детей.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 19 декабря 2013 г. № 68 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3147-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к дошкольным группам, размещенным в жилых помещениях жилищного фонда».

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Минюстом России 14 ноября 2013г., регистрационный № 30384).

5. Письмо Минобрнауки России «Комментарии к ФГОС ДО» от 28 февраля 2014 г. № 08-249 // Вестник образования.– 2014. – Апрель. – № 7.

6. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (от 20 мая 2015 г. № 2/15)

7. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100» Сб. материалов в 3-х ч. Ч. 1. Образовательные программы развития и воспитания детей младенческого, раннего и дошкольного возраста /Под науч. ред. Р.Н. Бунеева. – Изд. 2-е, перераб. – М. : Баласс, 2016. – 528 с.(Образовательная система «Школа 2100»).