**Пояснительная записка.**

**Фитбол** – один из самых молодых видов физкультурно- спортивной деятельности взрослых и детей, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движения и музыки. Это увлекательный вид физической активности, синтезировавший все лучшее в теории и практике оздоровительной и спортивной аэробики.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство таких детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Программа гибко реагирует на специфику и учитывает тематику основного образовательного процесса за счет подбора упражнений, насыщенности проведения занятий, анализа уже имеющихся навыков у детей.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это принцип взаимосвязи обучения, развития и оздоровления, что способствует развитию двигательной активности детей и даёт им возможность участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности. Программный материал нацелен на всестороннее развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни.

**Цель программы:**

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол- гимнастики на развитие физических способностей детей.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.

- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.

- Совершенствовать функции организма детей, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям с помощью фитболов.

- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстроту, гибкость.

- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы заключаются в том, что она уникальна по своему воздействию на организм воспитанников. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижности в суставах, создание оптимальных условий для развития интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы ребенка. При выполнении физических упражнений на мячах одновременно включаются двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что во много раз усиливает положительный эффект от занятий.

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 21 день и реализуется поэтапно.

**1 этап:** реализуется через непосредственно образовательную деятельность с детьми, процент упражнений с фитболами составляет 20-30 %. Это различные виды ходьбы и бега, бросков, прокатов, упражнения в парах, элементарные подвижные игры с фитболами, или игровые упражнения.

**2 этап:**реализуется через непосредственно образовательную деятельность с детьми, количество упражнений с фитболами в процентном отношении увеличивается до 60-70 %. Выполнение упражнений происходит в различных положениях на фитболе (сидя, лежа, спиной на мяче, на животе).

**3 этап:** на данном этапе фитбол используется на протяжении всей непосредственно образовательной деятельности, как вводной, основной и заключительных частях. Широко используются игры-эстафеты, соревнования.

**По структуре программа** является ступенчатой, в которой материал представлен так, чтобы каждая «ступень» была основана на пройденном материале, и сама служила основанием для дальнейшей «ступени» по принципу «от простого к сложному».

**Формы занятий:** групповая, в которой обучение проводится с группой воспитанников, имеющих общее задание. Комплекс занятий составлен с учетом возраста, заболеваний и физических возможностей ребенка. Вид тренировки -оздоровительный, занятия проходят два раза в неделю, с длительностью – 30 минут, численность детей в группе 8 человек. Занятие по фитбол-гимнастике состоит из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность.

**Ожидаемые результаты.** В результате реализации программы физкультурно – оздоровительной направленности через кружок «Волшебный мяч» у каждого воспитанника будут гармонично развиваться основные группы мышц, что способствует профилактике и коррекции нарушения осанки. Упражнения без устойчивой опоры тренирует вестибулярный аппарат, развивают координацию движений, функцию равновесия и другие физические качества: ловкость, силу, выносливость, скорость. Использование фитболов будет оказывать общее стимулирующие влияние на физиологическое состояние ребенка, повышать эмоциональный фон, вызывая положительный настрой.

С целью эффективности применения данной технологии в коррекционно-оздоровительной работе использованы критерии результативности освоения фитбол-гимнастики детьми (А.Р.Степанова), а также методику оценки двигательной активности М.А. Руновой, которые проводятся как в начале, так и в конце курса занятий.

Критерии отслеживания результативности освоения фитбол-гимнастики детьми:

**Высокий уровень:**

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельноорганизовать игровой процесс. Владеет самооценкой и контролирует других детей. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет выразительно, проявляет элементы творчества в двигательной деятельности.

**Средний уровень:**

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений.Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми. Равновесие сохраняет. Проявляет интерес к новым упражнениям. Наблюдаются элементы творчества.

**Низкий уровень:**

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в занятие, но нарушает правила. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей можно закономерно развивать двигательные умения и навыки, физические качества. Свободная двигательная активность, позволяет ребенку испытывать радость от физических упражнений, трансформировать их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождаться от чувства тревожности, зажатости, страха, влиять на свое собственное состояние и поведение.

**Методическое обеспечение программы.**

В процессе обучения применяются следующие педагогические технологии:

- игровые, это включение детей в игру, создание ситуации, требующей от детей перевоплощения, работы фантазии и воображения.

- личностно – ориентированные, для развития и совершенствования способностей детей.

- здоровьесберегающие (использование вспомогательных физических упражнений, различных гимнастик и техник).

Для реализации программы в работе с воспитанниками применяются следующие педагогические методы:

1. Метод **наглядного восприятия**, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
2. Метод **практического обучения**, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Занятия проводятся в кабинете, соответствующем требованиям технике безопасности, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет хорошо освещается и периодически проветривается.

**Технология работы:**Разработанный перспективный план реализации программы, направлен на сохранение и укрепление здоровья детей, ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья. В составлении системы работы кружка по фитбол-гимнастике, перспективного плана использовались программы: Е.Г.Сайкиной, С.В.КузьминойФитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», С.В.Кузьмина «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей»,А.А.Потапчук, Т.С.Овчинниковой «Двигательныйигротреннинг для дошкольников».

**Тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Цель** | **Темы** | **Кол-во часов** |
| **1** | Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. | Вводная беседа о фитболе.  Ознакомление со свойствами фитбола. | **1** |
| **2** | Ознакомление с позициями рук и ног. | **2** |
| **3** | Прокатываниефитбола: по полу;  по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров. | **3** |
| **4** | Передача фитбола друг другу, броски фитбола. | **2** |
| **5** | Покачивание на фитболе. | **1** |
| **6** | Игры с фитболом: **«Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч».** | **2** |
| **7** | Обучить правильной посадке на фитболе. | Посадка на фитболе у твердой опоры. | **1** |
| **8** | Посадка на фитболе без опоры. | **2** |
| **9** | **«Веселые ножки**» упражнения для ног в положении сидя на фитболе. | **3** |
| **10** | **«Веселые ручки**» упражнения для рук в положении сидя на фитболе. | **3** |
| **11** | **«Наклоны»** в положении сидя на фитболе. | **3** |
| **12** | Игры с фитболом**:«Толкай ладонями», «Толкай развернутой ступней», «Достань носок»** | **2** |
| **13** | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях).  Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | Ознакомление с различными видами ходьбы и бега с фитболом. | **2** |
| **14** | Приседания с использованием фитбола. | **2** |
| **15** | Упражнения в положении лежа на спине с фитболом: **«Горка», «Покачивание», «Шагаем по фитболу», «Переходы», «Подними фитбол», «Передача», «Лесенка», «Вверх ногу».** | **4** |
| **16** | Упражнения в положении лежа на животе нафитболе:**«Перекат», «Кит», «Крылышки», «Махи ногами»**. | **4** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **17** | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.  Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе. | Самостоятельное покачивание на фитболе с опробованием различных установок. | **2** |
| **18** | **«Разминка для боксера»**разминкасидя на фитболе. | **1** |
| **19** | **«Качели»**разные виды ходьбыв положении сидя на фитболе. | **2** |
| **20** | Разучивание гимнастической композиции **«Веселые котята»** | **2** |
| **21** | Упражнения на расслабление **«Звездочка», «Качалка», «Плавание по волнам»** | **1** |
| **22** |  | Игры с фитболом: **«Стульчик»,«Пятнашки», «Тоннель».** | **2** |
| **23** | Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации. | Упражнения на сохранение равновесия **«Самолет», «Лодочка», «Дельфин», «Кит».** | **2** |
| **24** | Упражнения для правильной осанки:**«Пружинка», «Юла», «Веточка».** | **2** |
| **25** | Спортивная эстафета:**«Мой веселый, звонкий мяч»** | **1** |
| **26** | Разучивание гимнастической композиции **«Морская фигура»** | **2** |
| **27** | Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.  Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях | Дыхательные упражнения: **«Ветерок», «Воздушный шар».** | **1** |
| **28** | Упражнения в положении сидя на фитболе:**«Незнайка», «Силачи», «Дотянись», «Мы шагаем».** | **3** |
| **29** | Упражнения лежа на животе на фитболе:**«Пловец», «Бабочка», «Каток».** | **3** |
| **30** | Упражнения лежа на спине на фитболе:**«Мостик», «Радуга», «Атлет».** | **3** |
| **31** | Упражнения на релаксацию:**«Дождик», «Звуки природы», «Облако».** | **2** |
| **32** | Спортивное соревнование:**«Веселые старты».** | **1** |
| **33** | Спортивный праздник: **«День здоровья».** | **1** |
| **34** | Игры с фитболом: **«Гусеница», «Перебежки», «Наездники», «Третий лишний», «Бой петухов».** | **4** |
| **Всего часов:** | | | **72** |

**Мониторинг освоения детьми фитбол-гимнастики**

Мониторинг осуществляется с целью эффективности применения данной технологиируководителем физического воспитания, или воспитателем, реализующим дополнительную образовательную программу в начале заезда и в конце. Методами мониторинга по освоению детьми фитбол-гимнастики являются: наблюдение и диагностические задания. С целью изучения и получения объективных характеристик двигательной активности детей (ее показателей: объем, продолжительность, интенсивность) используется методикакомплексной оценки двигательной активности (М.А. Руновой), методами диагностики выступают наблюдение, метод хронометража, методика шагометрии.

**Критерии результативности освоения детьми фитбол-гимнастики (А.Р.Степанова)**

*Высокий уровень*

Равновесие устойчивое. Упражнения на фитболахвыполняет с хорошей амплитудой, уверенно, точно, в заданном темпе и ритме. Самостоятельно организовывает игры. Интерес к упражнениям на фитбол-мячах высокий, стойкий. Осуществляет самоконтроль.

*Средний уровень*

Равновесие сохраняет. Правильно выполняет большинство упражнений, но не всегда прилагает должные усилия, активность и интерес. Самоконтроль и самооценка не постоянны.

*Низкий уровень*

Допускает ошибки в основных элементах упражнений. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушение правил в подвижных играх. Без усилия и интереса осваивает и выполняет упражнения.

***Диагностические задания:***

***Задание №1:***

- И.п. – сидя на мяче (пятки и голень как можно ближе к мячу), руки в стороны.Ноги оторвать от пола и удерживать равновесие как можно дольше.

***Задание №2:***

- И.п. – стоя на коленях лицом к фитболу. Разгибая колени, выполнить перекат в положение на живот на фитбол. Попрыгать на нем.

***Задание №3:***

- И.п. – лёжа животом на фитболе, руки и ноги в упоре на полу, выполнять шаги руками вперед и назад, отрывая ноги от пола.

***Задание №4:***

И.п. – лежа спиной на фитболе, руки в упоре на полу, движения ногами «ножницы»

***Задание №5:***

И.П. – стоя, одна нога на мяче, руки в стороны, сохранять заданную позу 10 секунд.

**Методика комплексной оценки двигательной активности**

**(М.А. Руновой)**

Двигательную активность (ДА) можно измерить с помощью шагомера, который крепится на поясе ребёнка. Двигательная активность замеряется в шагах. С помощью шагомера можно получить объективные сведения по двигательной активности ребёнка в любой режимный период: на занятиях лечебной физкультуры, на утренней гимнастике, на прогулке, в самостоятельной двигательной деятельности.

Измерить уровень двигательной активности можно также путём хронометрирования. за определённый временной период фиксируется время пассивного состояния ребёнка (сидит, бежит, прыгает и т.д.). Затем определяется процент активного и пассивного состояния ребёнка за данный промежуток времени. Нормальным соотношением покоя и движения для дошкольников можно считать 30% покоя и 70% двигательной активности.

Для объективной характеристики двигательной активности наряду с определением её объёма и продолжительности необходимо вычислить интенсивность двигательной активности. Интенсивность двигательной активности – это количество движений в одну минуту. Она вычисляется путём деления объёма ДА (количество движений) на её продолжительность (минуты).

*Показатели двигательной активности детей.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показатель** | **Младшая**  **группа** | **Старшая**  **группа** |
| 1 | Объём ДА (дв.) | 14500 - 15000 | 19500 - 20500 |
| 2 | Продолжительность ДА (мин.) | 265 - 280 | 367 - 415 |
| 3 | Интенсивность ДА (дв./мин.) | 53 - 60 | 80 - 95 |