

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 60»

Принято педагогическим советом  
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 60»  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«ЦРР – детский сад № 60»  
С. В. Прокопьева  
«30» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
**«Креньш»**  
возраст обучающихся 5-7 лет  
срок реализации 1 год

Автор – составитель  
Митрошкина Оксана Юрьевна,  
инструктор по ФК высшей категории

**Нормативно-правовые и экономические основания реализации  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Крепыш»**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 Н – 09 - 3242);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196»;
- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва.

## Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дошкольный период является сенситивным для закладки фундамента здоровья и полноценного психофизического развития. Развитие дошкольников происходит в результате непосредственного влияния на него взрослых, в процессе совместной и самостоятельной деятельности, а также под влиянием поступающей из окружающей среды информации.

Неоспоримо, что сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста является первостепенной задачей не только всех участников воспитательно-образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении, но и приоритетным направлением в политике государства. Перед педагогами, специалистами, родителями, медицинскими работниками остро стоит вопрос о поиске эффективных методов по укреплению физического и психического здоровья детей.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении ФГОС ДО»), вступивший в силу с 1 января 2014 г., актуализирует данную проблему, уделяя дошкольному детству особое внимание. Согласно ФГОС ДО «...Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, ... на становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек)» [16].

Физическая культура в дошкольном детстве оказывает огромное влияние на здоровье ребенка, удовлетворяет биологическую потребность в движении, способствует его гармоничному развитию. Залогом физического здоровья и психологического благополучия детей является хорошо развитая опорно-двигательная система, в том числе правильная осанка.

Научно-технический прогресс привел к тому, что двигательная активность детей стала очень низкой. Физкультуру, прогулки, подвижные игры, походы в лес, заменил компьютер. Об этом свидетельствуют беседы педагогов с детьми и их родителями. Дошкольники проводят за электронными играми несколько часов подряд, нанося непоправимый вред своему здоровью. Увеличение статичной нагрузки на определенные группы мышц вызывает их быстрое утомление, снижаются сила и работоспособность скелетной

мускулатуры. Эти факторы влекут за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, задержку развития координации движений, ловкости, быстроты и силы. В дошкольный период часто диагностируется боковое искривление позвоночника, ставится диагноз – сколиотическая осанка. Что в дальнейшем приводит к необходимости коррекции нарушений осанки дошкольников и даже к оперативному вмешательству в запущенных случаях.

Статистика показывает, что на сегодняшний день практически здоровые дети составляют 3-4 %, с различными нарушениями осанки – 50-60 %, более 20% детей дошкольного возраста имеют III здоровья. Нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА) в структуре функциональных отклонений у детей дошкольного возраста занимают первое и второе ранговые места. Поэтому преодоление нарушений осанки следует считать актуальнейшей медико-педагогической задачей оздоровления подрастающего поколения.

Такие направления коррекции патологий ОДА, как гравитационная разгрузка позвоночного столба посредством коррекции исходных положений, вытягивание позвоночника вдоль его продольной оси, корригирующий массаж мышц туловища с использованием ручных массажеров и без них, общее укрепление мышечного корсета с применением симметричных упражнений, лечебное плавание и др., являются эффективными, но не всегда приемлемы в работе с группой детей в рамках воспитательно-образовательного процесса в ДОО и требуют специальной подготовки педагогов.

Одним из современных эффективных направлений в работе с детьми старшего дошкольного возраста по коррекции нарушений осанки является фитбол – гимнастика. Фитбол (большой гимнастический коррекционный мяч) является уникальным оздоровительным тренажером. Он «притягивает» к себе, стимулирует фантазию и двигательное творчество детей. С помощью различных расцветок мяча можно регулировать психоэмоциональное состояние занимающихся. Фитбол обладает вибрационным воздействием на организм, улучшая функции сердечно-сосудистой системы, повышает обмен веществ. Упражнения на мяче развивают координацию движений, равновесие, устойчивость, гибкость, деятельность вестибулярного аппарата.

При оптимальной и систематической нагрузке создается сильный мышечный корсет. Исследования ученых (Н. Э. Власенко, С. В. Кузьмина, А. А. Потапчук) доказывают, что одна лишь правильная посадка на мяче способствует формированию навыка правильной осанки. Амортизационные свойства и форма мяча могут применяться для коррекции различных видов нарушений осанки у детей старшего дошкольного возраста. Таким образом, за короткий период времени можно укрепить ослабленные мышцы, убрать мышечный дисбаланс, выработать двигательный стереотип. Данная технология может успешно применяться в рамках дополнительного образования детей на базе ДОО, а также активно использоваться в домашних условиях.

**Актуальность** работы состоит во внедрении современных

физкультурно-оздоровительных практик детского фитнеса, к которым относится фитбол-гимнастика, в дошкольные образовательные учреждения.

**Новизна** данной программы заключается в комплексном подходе к психофизическому развитию детей 5-7 лет – коррекции и профилактике различных видов нарушений осанки, формированию физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, координация движений) и развитию основных познавательных психических процессов (память, внимание, речь, мышление, восприятие, воображение).

**Данная программа направлена** на укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современной и адаптированной к условиям дошкольного учреждения оздоровительной технологии «Фитбол-гимнастика».

**Отличительной особенностью данной программы** от существующих программ физкультурно-спортивной направленности является реализация принципа комплексного подхода к физическому развитию и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

**Реализация данной программы**, по моему мнению, будет способствовать улучшению состояния осанки детей, опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств, основных познавательных психических процессов и общему оздоровлению организма в целом.

## **1.2. Цель программы:**

Воспитание правильной осанки у детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

### ***Задачи программы:***

#### ***Оздоровительные:***

- Укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Формировать и закреплять двигательный стереотип правильной осанки;
- Повышение активности сенсорных систем;
- Тренировка вестибулярного аппарата;
- Укрепление крупных и мелких мышечных групп туловища и конечностей (мышечного корсета, таза, ног, рук, плечевого пояса);

#### ***Образовательные:***

- Обучать двигательным действиям с мячом;
- Воспитание физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости);
- Совершенствование координационных способностей и равновесия.

### ***Воспитательные:***

- Воспитание целенаправленной двигательной деятельности;
- Формирование мотивации к занятиям фитбол-гимнастикой;
- Развитие творческих способностей, выразительности движений;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Воспитание нравственно - волевых качеств личности (выдержку, смелость, настойчивость, решительность, дружелюбие).
- Развитие коммуникативных навыков, эмоциональной сферы детей.

***Ожидаемые результаты.*** Улучшение состояния осанки детей, укрепление ОДА.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Программа предназначена для работы с детьми 5-7 лет. Занятия проводятся в спортивном зале ДОУ. Количество занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 25-30 минут, во второй половине дня. Общее количество учебных часов – 30. Состав группы – постоянный.

***Форма обучения*** – очная. Количество детей – до 10 человек.

### ***В занятия включают:***

1. Краткие беседы об осанке, значимости правильной осанки, видах ее нарушения, здоровом образе жизни, свойствах фитбола.
2. Различные виды гимнастических упражнений (ОРУ, ОВД).
3. Упражнения на самовытяжение в разных исходных положениях – лежа на спине, сидя, стоя, у зеркала, по памяти с помощью мышечно-суставного чувства.
4. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки.
5. Статические и динамические дыхательные упражнения (в сочетании вдоха и выдоха с движениями рук, ног и туловища; из различных исходных положений).
6. Игровые упражнения с использованием фитболов и балансировочных подушек для тренировки равновесия.
7. Упражнения в положении разгрузки позвоночника – лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках (низкие, средние).
8. Ходьба по массажным дорожкам, неровным поверхностям со сменой направления и с препятствиями для тренировки вестибулярного аппарата, с мешочком на голове.
9. Упражнения соревновательного характера, элементы спортивных игр.

10. Специальные корригирующие упражнения в различных исходных положениях и с использованием различных предметов.

11. Релаксационные упражнения.

*Адресат программы:*

***Возрастные физиологические и психологические особенности детей  
5-6 лет***

В течение шестого года быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0-107,0 см, а масса тела – 17,0-18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц – 200,0 г, а роста – 0,5 см.

***Развитие опорно-двигательной системы*** (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см. Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности педагог должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий и связок.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры.

***Сердечно-сосудистая система.*** К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его

неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92- 95 ударов в минуту.

**Развитие высшей нервной деятельности** характеризуется ускоренным формированием ряда морфофизиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается дифференциация нервных элементов тех слоев (ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Возраст пяти лет – последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов – внимания, памяти, восприятия и др. – и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

### ***Возрастные физиологические и психологические особенности детей 6-7 лет***

В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела, наступает «период первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7-10 см.

К 6 – 7 годам соотношение головы и туловища становятся такими же, как у взрослых. К 6 годам начинается смена молочных зубов на постоянные.

Опорно-двигательная систем (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры) интенсивно развивается. Изменение пропорций тела используется как показатель «школьной зрелости». Не сформировавшийся, не завершивший свое построение опорно-двигательный аппарат дошкольника испытывает нагрузку, поэтому часто ребенок непоседлив, а долго удерживаемая неправильная поза приводит к нарушениям осанки, деформациям грудной клетки и т.п. У ребенка 6-7 лет еще слабо развиты мелкие мышцы рук, не закончено окостенение костей запястья и фаланг пальцев. Поэтому часто звучит жалоба: «болит рука», «рука устала».

**Нервная регуляция движений** несовершенна. Основной контроль в этом возрасте принадлежит зрению.

Сердечно-сосудистая система развивается, совершенствуется регуляция кровообращения. Даже 15 – 20 минутная учебная нагрузка вызывает серьезное напряжение сердечно-сосудистой системы. Из-за несовершенства нервной регуляции может нарушаться работа сердца.

В этом возрасте происходит завершение процессов развития и преобразования системы органов дыхания, пищеварения, эндокринной и других систем. Организм ребенка растет, развивается, совершенствуется.



Шесть – семь лет – период интенсивного развития мозга. К 6 годам уже достаточно четко проявляются индивидуальные особенности высшей нервной деятельности. Для ребенка шестилетнего возраста чрезвычайно важна сформированность основных анализаторных систем, и, прежде всего, зрительной системы. В этот период зрение находится в стадии становления.

Считается, что ребенок 6 лет более 80% информации получает с помощью зрения. У него существенно возрастает острота зрения, повышаются точность и тонкость различения цветов и оттенков. К 6 годам совершенствуется слуховая чувствительность. Дети могут различать звуки разной высоты, хорошо улавливают и различают ритм, темп.

**Уровень развития основных психических процессов** лежит в основе интеллектуальной готовности, необходимой для освоения учебной программы начальной школы. К 6-7 годам у детей – дошкольников происходит интенсивное развитие основных психических процессов таких, как восприятие, внимание, память, мышление, речь, произвольность.

**В развитии движений** для детей 6-7 лет характерна уверенность владением элементами техники всех бытовых движений, способность к самостоятельным, точным, ловким движениям, производимым под музыку, в группе детей. Дети способны освоить и правильно реализовать сложно координированные действия при ходьбе, выполнять сложно координированные гимнастические упражнения, способны к координированным движениям пальцев, кисти, руки при выполнении бытовых действий, при работе с конструктором, мозаикой. Могут выполнять простые графические движения (вертикальные, горизонтальные линии, овалы, круги и т.п.).

**В личностном развитии, самосознании и самооценке** у детей выявлена способность осознавать свое положение в системе отношений со взрослыми и сверстниками. Уже в этом возрасте дети стремятся соответствовать требованиям взрослых, стремятся к достижениям в тех видах деятельности, которые они выполняют. Самооценка у детей 6-7 лет в разных видах деятельности может существенно отличаться, они неспособны к адекватной самооценке, она в значительной степени зависит от оценки взрослых (педагога, воспитателей, родителей).

**В мотивах поведения** у детей 6-7 лет выделяют: интерес к новым видам деятельности, интерес к миру взрослых, стремление быть похожими на них.

Для детей этого возраста характерны познавательные интересы, установление и сохранение положительных взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, мотивы личных достижений, признания, самоутверждения.

**Произвольность.** Развитие произвольности – является одним из основных показателей готовности к школе. У детей - дошкольников выделяют следующие показатели развития произвольности. Дети 6-7 лет способны к волевой регуляции поведения на основе внутренних побуждений и установленных правил, они способны проявить настойчивость, преодолевать трудности.

Итак, описав показатели развития детей 5-7 лет, мы знаем, каким может быть «возрастной портрет» ребенка. Однако, каждый ребенок индивидуален. Он имеет свои темпы биологического развития и, кроме того, на его развитие влияют как внешние (социокультурные, экологические, педагогические), так и внутренние (генетические, биологические и т.п.) условия. Если условия благоприятны, то ребенок развивается, и имеет показатели развития, описанные выше. Если условия для развития ребенка неблагоприятны, то они могут нарушить или затормозить развитие и сформированность отдельных показателей.

### 1.3. Содержание программы

	<b>Материал</b>	<b>Содержание</b>
<b>1</b>	<i><b>Теоретический материал</b></i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Что такое осанка? Что значит правильная осанка?</li> <li>2. Значение правильной осанки;</li> <li>3. Виды нарушений осанки;</li> <li>4. Инструктаж по технике безопасности, самостраховке, запрещенные упражнения;</li> <li>5. Значение физических упражнений, подвижных игр, игровых упражнений для развития ребёнка;</li> <li>6. Представление о форме мяча, свойствах (упругость, масса, форма шара и др.), разновидности мячей.</li> </ol>
<b>2</b>	<i><b>Практический материал</b></i>	
<b>2.1</b>	<i><b>Основные средства фитбол-гимнастики</b></i>	
<b>2.1.1</b>	<i><b>Гимнастические упражнения</b></i>	
	<i><b>Общеразвивающие упражнения:</b></i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ОРУ для определённых групп мышц (для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для туловища, для мышц ног). Выполняются без предметов, с предметами: мячи разного диаметра и фактуры, обручи, гимнастические палки, султанчики и др. ОРУ выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа.</li> <li>• ОРУ с элементами кинезиологической гимнастики. ОРУ с элементами звуковой гимнастики. ОРУ с образным сопровождением.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Корректирующие упражнения. Способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Формируют правильную осанку (положение тела в пространстве).</li> </ul>
	<i>Музыкально-ритмические упражнения с мячами</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Элементы ритмики, танцевальные движения, комплексы фитбол-аэробики с музыкальным сопровождением. Комплексы выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой.</li> </ul>
	<i>Динамические упражнения с фитболами</i>	Имитационно-подражательные упражнения в беге, ходьбе, прыжках и др.; упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей.
<b>2.1.2</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	
	Игры разной интенсивности, способствующие формированию правильной осанки, развитию физических качеств и основных психологических процессов (творческие, подвижные, элементы спортивных игр, игры-эстафеты, с музыкальным сопровождением).	
<b>2.2</b>	<b><i>Вспомогательные средства фитбол-гимнастики</i></b>	
<b>2.2.1</b>	Музыкальное и видео сопровождение	
<b>2.2.2</b>	<b><i>Упражнения на развитие правильного дыхания:</i></b>	<p>Способствуют укреплению и повышению функционального состояния дыхательной системы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Статические дыхательные упражнения выполняются с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между выполнением вдоха и выдоха.</li> <li>• Динамические дыхательные упражнения выполняются в сочетании с движениями различных частей тела при выполнении вдоха и выдоха.</li> <li>• Дыхательные упражнения с элементами звуковой гимнастики выполняются с произнесением гласных (а, о, и, у, ы) и согласных звуков на выдохе (з, ж, с, ш).</li> </ul>

### Учебный план программы

Содержание программного материала	Кол - во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
<b>Этапы освоения программы:</b>									
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	8	4	4						
Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом	16			4	4	4	4		
Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами	8							4	4
Всего часов	32								

## Содержание учебного плана

Этапы освоения программы и цель этапа	Задачи
<b>Начальный этап</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Беседы об осанке, о важности правильного положения тела, постановке ног.</li> <li>• Познакомить со свойствами и формой мяча.</li> <li>• Обучить правильной посадке на неподвижном мяче, постановке рук.</li> <li>• Разучивать динамические упражнения на мяче в исходных положениях сидя и лежа.</li> <li>• Вырабатывать навыки самостраховки.</li> <li>• Обучить детей правильной рабочей позе при сидении за столом, положении рук, ног, локтей. Отработать положения стоп при стоянии. Обеспечить постоянный контроль рабочей позы (воспитатель).</li> <li>• Способствовать развитию внимания, памяти, восприятия, мышления на всех этапах обучения.</li> </ul>
Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики	
<b>Основной этап</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Закреплять сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног во время покачивания на мяче в среднем темпе.</li> <li>• Обучить упражнениям на сохранение равновесия в различных положениях на мяче. А также упражнениям из исходных положений стоя на четвереньках и на коленях.</li> <li>• Обучить упражнениям на расслабление и растяжение мышц на фитболе.</li> <li>• Разучивать с детьми индивидуальные коррекционные комплексы фитбол-гимнастики, контролировать их выполнение в домашних условиях.</li> <li>• Уменьшать площадь опоры о фитбол.</li> </ul>
Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом	
<b>Заключительный этап</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.</li> <li>• Продолжать закреплять навык правильной осанки при выполнении ОРУ и коррекционных упражнений при ходьбе, сохранять правильную рабочую позу за столом.</li> <li>• Создавать условия для творческого совершенствования техники движений с мячом.</li> </ul>
Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами	

#### **1.4. Планируемые результаты**

- Сформированный двигательный стереотип правильной осанки;
- Укрепление мышечных групп туловища и конечностей;
- Совершенствование физических качеств, координационных способностей, равновесия;
- Совершенствование коммуникативных навыков, эмоциональной сферы, основных познавательных психических процессов, творческих способностей, выразительности движений.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-методических условий**

### **2.1. Условия реализации программы**

Программа может быть реализована на базе дошкольного образовательного учреждения инструктором по физической культуре при наличии подготовки в области диагностики состояния осанки детей дошкольного возраста и спортивного зала достаточной площади.

#### ***Оборудование:***

1. Ортопедические мячи (фитболы) для каждого ребенка в соответствии с ростом;
2. Физиороллы;
3. Гимнастические палки;
4. Гимнастические скамейки;
5. Обручи;
6. Индивидуальные коврики;
7. Массажные дорожки различных фактур;
8. Мячи различного диаметра и фактуры;
9. Мешочки с песком, пластмассовые кольца.

#### ***Дидактический материал:***

Графические картинки, отображающие физические упражнения или игровые задания.

#### ***Технические средства обучения:***

Компьютер, проектор, экран.

### **2.2. Формы аттестации**

1. Видеозаписи занятий;
2. Тестирование;
3. Фотоотчёты;
4. Открытое занятие для родителей;

### **2.3. Оценочные материалы**

#### ***Визуальные методики обследования***

- Игровое тестирование особенностей осанки детей с помощью туловищных тестов (автор Н. Н. Ефименко) (прил. 1);

- Наблюдение за двигательной деятельностью детей (прил. 1).

## *Метод изучения документальных источников (мед. карт)*

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

#### **1. Форма занятий**

Используется индивидуально - групповая форма организации занятий.

#### **2. Основные принципы организации работы:**

1. Гравитационная разгрузка позвоночного столба посредством коррекции исходным положением. Исключение – круглая спина.
2. Общее укрепление мышечного корсета туловища. Рекомендуется применение симметричных упражнений, направленных на выравнивание и стабилизацию мышечного корсета в проблемной области. Прежде всего, мышц брюшного пресса.
3. Принцип достаточной повторности. Предполагает минимальное повторение упражнений в диапазоне от 6 до 12 раз для детей дошкольного возраста.
4. Воспитание осознанного отношения ребенка к выполнению гимнастических упражнений, к собственному здоровью.
5. Поддержка и контроль со стороны родителей при выполнении детьми комплексов коррекционных упражнений в домашних условиях.
6. Соблюдение техники выполнения упражнений на фитболах.

#### **3. Методы и приёмы организации учебного процесса**

На занятиях применяется фронтальный метод организации детей.

Структура занятия состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

**Вводная часть** включает в себя:

- Краткий рассказ или беседу о правильной осанке, ее значении и т.д.
- Разминку, состоящую из разных видов ходьбы, бега, ползания, прыжков; корригирующие, имитационно-подражательные движения с мячом или без него. Упражнения в беге и ходьбе выполняются с изменением направления движения, с изменением скорости, длины шага. Данный приём способствует выработке временных и пространственных ориентировок, согласованности движений рук и ног, а также перекрёстной координации.
- Специальные упражнения, восстанавливающие дыхание.

**Основная часть** включает:

- Общеразвивающие упражнения.



При выполнении ОРУ используются различные пособия, образное сопровождение, фитболы. Выполняются комплексы общеукрепляющего направления с фитболами. Также применяются графические картинки с изображением упражнений. Данный приём позволяет улучшить качество и точность выполнения упражнений. Образное сопровождение позволяет превратить выполнение упражнений в увлекательную игру. Особое внимание уделяется правильной осанке. Количество упражнений 6-8. Комплексы ОРУ должны могут содержать элементы кинезиологической гимнастики (упражнения дублируются при проведении утренней гимнастики, на физкультурном занятии, в совместной деятельности воспитателя и детей в течение дня).

- Подвижная игра высокой интенсивности или соревновательной направленности с фитболами, или по желанию детей.

*Заключительная часть* включает:

- Подвижную игру или игровые упражнения малой интенсивности.
- Специальные дыхательные упражнения с музыкальным сопровождением и релаксацией сидя, лежа на фитболе или без мяча.

Для сохранения темпа и ритма движений при выполнении упражнений используются:

1. Музыкальное сопровождение;
2. Четкие команды;
3. Счет.

### *Методы обучения*

#### *1. Наглядные:*

- Показ педагога или ребенка;
- Наглядные пособия (графические рисунки упражнений);
- Зрительные ориентиры (разметка на полу);
- Звуковые ориентиры (свисток, хлопки, счет, музыкальные произведения).

#### *2. Словесные:*

- Объяснение;
- Образные названия упражнений;
- Вопросы;
- Напоминания, указания;
- Поощрения;
- Логоритмическое сопровождение упражнений;
- Название двигательных действий.

#### *1. Практические:*

- Повтор за педагогом4
- Игровой;
- Многократного выполнения упражнений;
- Имитация;
- Самостоятельная двигательная активность.

### *Взаимодействие с семьей*

1. Дни открытых дверей;
2. Открытые мероприятия с приглашением родителей и их активным участием;
3. Индивидуальные консультации по запросу родителей;
4. Родительские собрания, обмен мнениями;
5. Представление презентаций, консультаций, видео и фотоотчетов.

## Литература

1. Антропова, А. О. Опыт работы «Фитбол-гимнастика как метод коррекции нарушения осанки» / А. О. Антропова // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2013. – № 3. – 21 с.
2. Боковец, Ю. В. К правильной осанке через игру / Ю. В. Боковец. – Мозырь: Содействие, 2008. – 32 с.
3. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н. Э. Власенко. – Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 112 с.
4. Ефименко, Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников / Н. Н. Ефименко. – Москва: Дрофа, 2014. – 288 с.
5. Колмыкова, Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Л. А. Колмыкова, Н. А. Мелехина. – Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 112 с.
6. Красикова, И. С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: КОРОНА-Век, 2007. – 176 с.
7. Малярчук, Н. Н. Фитбол-гимнастика в коррекции нарушений осанки у школьников: учебно-методическое пособие / Н. Н. Малярчук, М. Г. Маркова. – Тюмень: Издательство «Вектор-бук», 2003. – 37 с.
8. Медведева, Л. Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей / Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6. – С. 77 – 81.
9. Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении: учебно-метод. пособие: в 2 ч. Ч. I / Т. С. Кривоногова, Л. В. Алеева, В. С. Зезуль, Н. Д. Быкова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиотехники, 2012. – 78 с.
10. Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении: учебно-метод. пособие: в 2 ч. Ч. II / Т. С. Кривоногова, Л. В. Алеева, В. С. Зезуль. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиотехники, 2013. – 50 с.
11. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 176 с.
12. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 32 с.

13. Поволяева, И. В. Вместе играем – спину выпрямляем. Фитбол-гимнастика / И. В. Поволяева // Дошкольная педагогика. – 2015. - № 7. – С. 28 – 30.

14. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А. А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. - 88 с.

15. Сайкина, Е. Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений, и фитнес-центров / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2011. – 114 с.

16. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва) [Электронный ресурс]. URL: <http://rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html> (дата обращения: 28.08.2015).