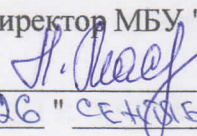


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад № 9 «Колобок»

СОГЛАСОВАНО

Директор МБУ "УМЦ РО"

 Л.И. Маслова
"26" СЕНТЯБРЯ 2016г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 9

"Колобок"

С.В. Степанова

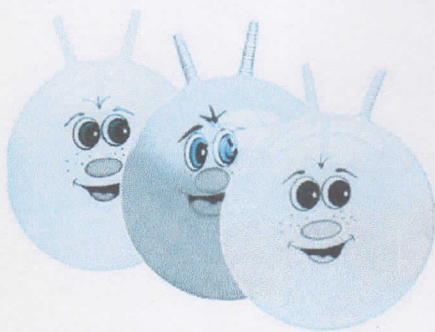
"31" АВГУСТА 2016г.

Рабочая программа кружка "Весёлый мяч"

(физкультурно-спортивная направленность)
в рамках образовательной области

"Физическое развитие"
старший дошкольный возраст

Автор: инструктор по физкультуре Дмитриева Елена Анатольевна
МБДОУ № 9 "Колобок"



Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 2
от "31" АВГУСТА 2016г.

г.о. Мытищи, 2016

Содержание

1. Пояснительная записка

Цель и задачи программы

2. Методы и приемы организации работы

3. Технология описания работы

4. Средства фитбол-гимнастики для детей

5. Условия реализации рабочей программы

6. Ожидаемые результаты

7. Содержание работы с детьми старшей группы

8. Содержание работы с детьми подготовительной группы

9. Список используемой литературы

10. Приложения

1. Пояснительная записка.

С древнейших времен в культуре любого народа мяч служил предметом для игр и развлечений. Практически каждый ребенок с раннего возраста знаком с ним. Выбор мячей в настоящее время достаточно широк: по размеру, цвету, качеству и назначению. Сравнительно недавно появились мячи – фитболы (от англ. Fitball; fit – оздоровление, ball- мяч) – это большой мяч диаметром от 45см – 70см.

Использование фитболов в нашем ДООУ позволяют решать многие оздоровительные задачи.

Актуальность

В настоящее время многие дети уже в дошкольном возрасте имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство этих 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 занятий на таких мячах уникальна по своему воздействию на организм занимающихся. Главная цель упражнений – укрепление опорно-двигательного аппарата, создание мышечного корсета, улучшение подвижность 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 в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий.

Программа реализуется за рамками основной образовательной деятельности МБДОУ. Занятия проводятся 1 раза в неделю среди воспитанников 2-ой и 3-ей группы (старшая и подготовительная группы)

Мяч по своим свойствам многофункционален и в программах фитбол-аэробики может использоваться как предмет, тренажер или опора.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и выбора средств, могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Цель программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбола-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

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.

Развитие моральных и волевых качеств детской личности продолжает оставаться важной стороной педагогического руководства двигательной деятельностью в процессе физического воспитания. Через

знакомство с правилами игры ребенок начинает приобретать опыт, который ему необходим для выработки саморегуляции. Следует подчеркнуть, что накопление у ребенка опыта идет через игру этот механизм самоорганизации и самообучения. Укрепляется, и сохраняются здоровье детей, вырабатываются у них устойчивые навыки в основных видах движений и в выполнении физических упражнений, с ранних лет заложено в сознании дошкольников любовь к физическому воспитанию. В процессе занятий, играя и наслаждаясь движениями, дошкольники приобретают привычку к здоровому образу жизни и овладевают основными когнитивными умениями:

- предсказывать последствия действия или события;
- проверять результаты собственных действий;
- управлять своей деятельностью.

Таким образом, учитывая особенности физического развития детей дошкольного возраста 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.

2. Педагогические средства, используемые в опыте (методы и приемы организации работы, соответствие задачам опыта).

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений.)

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов. Смена способов выполнения упражнений. Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Во время занятий в ДОУ не всегда можно удовлетворить все запросы детей. В этом случае умело организованная кружковая работа приобретает большую педагогическую значимость. Поэтому, можно

сказать, что занятия по физическому воспитанию дошкольников в условиях кружковой работы хорошо вписываются в учебную и оздоровительную работу любой современной программы по развитию

дошкольников, так как они построены в соответствии с современными подходами к воспитанию детей дошкольного возраста и направлены на формирование поведенческих навыков здорового образа жизни.

С первых занятий, независимо от возраста, необходимо дать детям представление о форме и физических свойствах мяча с помощью таких игровых упражнений как:

- прокатывание мяча по полу, скамейке, между опорами «змейкой», вокруг различных ориентиров

- поглаживание, похлопывание, отбивание мяча двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы

- передача мяча друг другу, броски мяча

- игры с мячом: «Догони мяч», «Попади в цель», «Докати мяч» (варианты: толкая ладонями, толкая развернутой ступней).

Учить правильной посадке на мяче

- сидя на мяче у твердой опоры, уметь самостоятельно проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу)

Учить основным движениям с мячом, которые соответствуют возрастным возможностям детей

- ходьбе с мячом в руках

- бегу с мячом в руках

- прыжкам на месте с мячом в руках на одной, двух ногах

- прыжкам на месте с мячом между ног с различными движениями рук

- прыжкам с продвижением вперед, мяч в руках

Учить основным исходным положениям фитбол-гимнастики:

- 1.Положение стоя с мячом

- мяч в опущенных руках

-мяч перед грудью в вытянутых руках

-мяч перед грудью в согнутых руках

-мяч над головой в вытянутых руках

-мяч за головой

-мяч за головой в согнутых руках

2.Положение приседа с мячом

-присед с опорой руками на мяч, колени в стороны

-присед с опорой руками на мяч, колени вместе

3.Положение сидя на мяче

-сидя на мяче, ноги вместе, с различными исходными положениями рук- руки на поясе, руки к плечам, руки за головой и т.д.

4.Положение сидя на полу

-руги в упоре сзади, мяч между ног

-руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче

-сидя на полу, мяч перед собой на коленях

-сидя на полу, мяч за спиной

-сидя на полу, мяч поднят над головой

-сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу

5.Положение стоя на коленях-

-с опорой руками на мяч

-с упором руками на мяч сбоку

-положение сед на пятки, руки в опоре на мяч

-положение сед на пятки, мяч сбоку

-6.Лежа на полу

-лежа на спине, вытянутые ноги на мяче, таз опущен

-лежа на спине, мяч удерживается стопами или коленями

-лежа на спине, мяч удерживается руками на груди или на животе

-лежа на спине, мяч на вытянутых руках за головой или перед собой

-лежа на животе, мяч удерживается стопами

-лежа на животе, мяч на спине прижимается к ягодичам стопами

-лежа на животе, мяч в вытянутых руках

-лежа на боку, ноги на мяче

-лежа на боку, мяч в вытянутых руках

-лежа на боку, мяч удерживается стопами

7.Лежа на мяче

-на животе в упоре ногами в пол, руки свободны

-на передней поверхности бедер в упоре руками в пол, ноги свободны

-на груди с упором ладонями и стопами в пол

-на спине в упоре на стопах, руки за головой

-на боку в упоре на стопах, руки на мяче

3. Технология описания работы.

Кружковая работа по физическому воспитанию детей старшего дошкольного возраста должна представлять собой единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Для этого разработан перспективный план для детей старшего дошкольного возраста, который направлен на сохранение и укрепление здоровья детей старшего дошкольного возраста, формирование у родителей, педагогов, детей ответственных взглядов и убеждений в деле сохранения собственного здоровья.

В составлении перспективного плана кружка по фитбол-гимнастике, я опиралась на методическое пособие «Двигательный игротренинг для дошкольников» Т.С.Овчинниковой и А.А.Потапчука, программу «Занятия по физкультуре в детском саду: игровой стретчинг» Е.В.Сулим и программу «Фитнес-данс» Фирилевой и Е.Г. Сайкиной.

На первом этапе своей работы определила необходимость поиска эффективных средств, методов и форм организации занятий. Определила средства и методы фитбол-гимнастики, положительно влияющие на развитие физических и музыкально-ритмических способностей.

Средства фитбол - гимнастики для детей:

- . Гимнастические упражнения (Строевые, общеразвивающие и др.)
- . Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки).
- . Танцевальные упражнения (элементы ритмики).
- . Профилактико-корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и др. заболеваний).
- . Подвижные игры и эстафеты.
- . Креативные игры и упражнения
- . Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Организация двигательной активности детей при организации кружковой работы строится по следующим направлениям:

- . Содействие профилактике и коррекции различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.)
- . Развитие двигательных способностей (силы, гибкости, координации движений, выносливости, быстроты, функции равновесия, вестибулярного аппарата и др.)
- . Развитие музыкально-ритмических, танцевальных и творческих способностей.

Этапы:

- . Этап начального обучения упражнения;
- . Этап углубленного разучивания упражнения:
- . Этап закрепления и совершенствования упражнения.

На начальном этапе (3 месяца)

Сентябрь-ноябрь создается предварительное представление об упражнении. На этом этапе рассказывать, объяснять и показывать упражнение, а дети пытаются воссоздать увиденное, опробовать упражнение. Название упражнения создает его образ, поэтому под ритм выполнения упражнения разучивать четверостишья, потешки. Показ должен быть ярким, выразительным и понятным, в зеркальном изображении. Правильный показ создает образ- модель будущего движения, формирует представление о нем и о способе его выполнения. Объяснение техники исполнения упражнения дополняет ту информацию, что ребенок получил при просмотре, в дальнейшем, при проведении комплексов упражнений, краткая подсказка термина сразу же воссоздает образ движения. Положительные эмоции при игровом методе обучения, похвала активизируют работу сердца и нервную систему ребенка. Нельзя вести занятие на фоне отрицательных эмоций. На данном этапе даются детям представления о форме и физических свойствах фитбола, обучаются правильной посадке на мяче, знакомятся с правилами работы с большим мячом. Учатся основным исходным положениям фитбол-гимнастики.

Для решения этих задач применяются упражнения:

поглаживание, похлопывание, отбивание мяча на месте и с различными видами ходьбы и бега, прокатыванием мяча по полу. С подбрасыванием и ловлей мяча. В работе используются стихи, потешки, несложные музыкальные композиции.

Этап углубленного разучивания упражнения –

Декабрь-февраль характеризуется уточнением и совершенствованием деталей техники его

выполнения. Основная задача этапа сводится к уточнению двигательных действий, пониманию закономерностей движения, совершенствованию ритма, свободного и слитного исполнения. Основным методом обучения на этом этапе является целостное выполнение упражнения. На данном этапе дети обучаются сидя на мяче самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу). Упражняются в прыжках на месте с мячом в руках на одной и двух ногах, сидя на мяче. Обучаются свободному выполнению ритмичных упражнений на фитболах с ритмичным подпрыгиванием, не отрывая стоп от пола, более сложным упражнениям с исходными положениями: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на полу, руки крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу... Дети выполняют общеразвивающие упражнения в едином для всей группы темпе.

Этап закрепления и совершенствования –

Март-Май характеризуется образованием двигательного навыка, переходом его в умение высшего порядка.

Здесь применяются все предыдущие методы, однако ведущую роль приобретают методы повторного и вариативного выполнения упражнений, а

также соревновательный и игровой. Совершенствуется качество, техника выполнения упражнений из различных исходных положений.

Этап совершенствования упражнения или композиции можно считать завершенным лишь тогда, когда дети начнут свободно двигаться с полной эмоциональной и эстетической отдачей. Только после этого данное упражнение или композицию, можно применить в сочетании с другими, разученными ранее.

Занятие по фитбол-гимнастике составлено из трех частей: подготовительная, основная и заключительная. Наличие этих частей и расположение их в этой последовательности обеспечивается биологическими закономерностями функционирования организма, определяющими его работоспособность и логикой развертывания учебно-воспитательного процесса в двигательной деятельности. Продолжительность занятия во 2-ой группе составляет 30-35 минут, в 3-ей группе-35-40 минут.

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности, все обучение строится на основе интеграции физкультурно-речевых задач. В процессе освоения фитбол-гимнастики ведется работа по развитию речевого дыхания с использованием элементов кинезиологии и просодики. Приемы кинезиологии (пальчиковая гимнастика, упражнения йоги, массаж и самомассаж рук, лица, стоп, ушных раковин, губ) помогают развивать мелкую и крупную моторику рук и ног, что благотворно влияет на психику ребенка. Приемы просодики (художественное слово, пение попевок, речевки, музыкальное сопровождение) помогают координировать движения, дыхание и речь. Сочетаются дыхательные и звуко-речевые гимнастики с упражнениями на мячах, используются их вибрационные свойства.

Условия реализации рабочей программы:

- занятия проводятся 2 раз в неделю с детьми 1-ой группы (5-6 лет)
- занятия проводятся 2 раз в неделю с детьми 2-ой группы (6-7 лет)

Ожидаемые результаты:

- Укрепление здоровья детей с помощью фитболов;
- Развитие двигательных качеств;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Улучшения функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Адаптация организма к физической нагрузке.