***Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лесовичок» п. Ангарский***

**КЛУБ ФИТБОЛ - ГИМНАСТИКИ**

**«ВЕСЕЛЫЙ КЕНГУРЕНОК»**

******

 **Возраст детей: 5-7 года**

**Срок реализации: 8 месяцев**

 ***Руководитель: Доброва***

***Екатерина Александровна***

**2022-2023 учебный год**

 **Актуальность и новизна клуба**

 Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях.

 За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества. В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитболгимнастикой.

 Программы по фитбол- гимнастике уникальна по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

 Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба.

 Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексы.

 Мяч по своим свойствам многофункционален и поэтому может использоваться в комплексах упражнений фитбол-аэробики как предмет, снаряд или опора. Комплексы упражнений на мячах в зависимости от поставленных частных задач и подбора средств могут иметь различную направленность:

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса

 - для укрепления мышц брюшного пресса;

- для укрепления мышц спины и таза;

- для укрепления мышц ног и свода стопы;

- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;

- для формирования осанки;

- для развития ловкости и координации движений;

- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

 Данная программа составлена на основе пособия А.А. Потапчук, Т.С.Овчинникова «Двигательный игротреннинг для дошкольников», Н.Э.Власенкова «Фитбол- гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста», в которых представлена система занятий с использованием мячей - фитболов.

**Структура занятия**

1) Подготовительная часть включает ходьбу вокруг мячей «змейкой», бег вокруг мячей друг за другом, держа мяч за «рожки» на спине и пружинистые покачивания. Они обеспечивают выравнивание спины в нейтрально-оптимальное положение, возбуждает согласованную активизацию мышц позвоночника; тренируют правильную установку центра тяжести при динамической основе в поддержке туловища.

2) В основной части занятия используются и.п. - лежа животом на мяче, лежа спиной на мяче, лежа боком на мяче, а так же лежа на полу мяч под ногами, прыжки на мяче с продвижением вперед, перекаты на животе на мяче. Упражнения, выполняемые в данных и.п. – позволяют развивать и постепенно увеличивать силовую выносливость мышц, укрепить координацию движений; повысить неспецифические защитные силы организма.

3) Заключительная часть: проводится в и.п. - сидя на мяче - это дыхательные упражнения на релаксацию в сопровождения медленной музыки, ходьба и бег вокруг мячей, упражнения на дыхание, релаксация на мяче и т.д.

 Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

 1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.

-Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.

- Разучить первые четыре упражнения на фитболе .

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.

Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.

- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

 Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДОУ вписывается довольно легко. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

**Методы обучения и воспитания**

1. Наглядный: показ, имитация, звуковой сигнал (свисток), зрительные ориентиры (предметы, разметка пола);

2.Словесный: объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы к детям, словесная инструкция;

3. Практический:

1. Метод усложнения. Определенная логическая последовательность обучения упражнениям, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей: изменение темпа движения, изменение ритма, ввод новых деталей, изменение техники выполнения движения, предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

2. Метод повторений

**Цель:**

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

**Задачи:**

* Продолжать учить детей основным движением с мячом, укреплять опорно-двигательный аппарат, формировать 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.

**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.

Форма проведения заниматься индивидуально или в группе.

Время проведения одного занятия

 с детьми 3 - 4 лет - 20 - 25 минут,
 с детьми 5—6 лет — 30—35 минут.

Занятия проводятся в чистом, проветренном помещении на ковриках, дети одеты по возможности легко, лучше без обуви (в носках).

Перспективный план работы клуба профилактической фитбол- гимнастики «Весёлый кенгурёнок»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Месяц** | **Задачи**  | **Упражнения** |
| Сентябрь | 1.Дать представления о форме и физическихСвойствах фитбола.2.Обучить правильной посадке на фитболе.3. Сидя на мяче учить самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу).4.Познакомить с правилами работы с большиммячом.5.Укреплять мышцы спины, живота. 6.Формировать у детей правильную осанку7.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. | 1. Упражнение: «Мы в лес пойдем»2. Упражнение «Тик – так»3.Упражнение «Ветер дует».4.Упражнение «Катились колеса».5.Упражнения. «Поглядите боком..»6.Упражнения «По ровненькой дорожке».7.Упражнения. «Я бегу, бегу, бегу».Под.игра: «Мишка бурый» Упражнение на релаксацию «Плавание по волнам».  |
| Октябрь | 1.Закрепить правильную посадку на мяче.2.Учить основным движениям с мячом в руках, которые соответствуют возрастным особенностям детей: ходьба с мячом в руках, прыжки на месте с мячом в руках на одной, двух ногах. Прыжкам с продвижением вперед с мячом в руках.3.Учить основным правилам фитбол-гимнастики.4.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног.5.Тренировать равновесие и координацию6.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.7.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. | 1.Упражнение «Пчелки вульях сидят». 2.Упражнение «Не подокном, а около»3.Упражнение «Раз, два, три…»П/и «Замри»П/и. «Бездомный заяц»П/и. «Ловишка, бери лентуУпражнения с массажными мячами для стопы и ладоней. |
| Ноябрь | 1.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа,стоя на коленях..)2.Закрепить посадку на фитболе.3.Тренировать способность удерживать равновесие, развивать мелкую моторику, проприцептивную чувствительность.4.Формировать у детей здоровую осанку, формировать мышечный корсет.5.Развивать координацию, силу, ловкость, выносливость.6.Учить доступным приемам самомассажа стопы и ладоней с помощью массажных мячей.7.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью. | 1.Упражнение «Маятник 2.Упражнение «Лисичка».3.Упражнение «Змея»:4.Упражнение «Гусеница».П/и. «Охотники и утки»Упражнения с массажными мячами для стоп и ладоней.«Прогулка в парк» |
| Декабрь | 1.Учить детей, сидя на мяче, самостоятельно проверять правильность постановки стоп (стопы прижаты к полу и параллельны друг другу.2.Учить выполнению комплекса ОРУ в едином для всех темпе.3.Упражнять в прыжках на месте с мячом в руках на одной, двух ногах, сидя на мяче.4.Развивать у детей координацию, внимание, творческую инициативу.5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 1.Упражнение «Бабочка».2.Упражнение «Елочка».3.Упражнение «Книга».П/и. «Ловишки на мячах» П/и «Снежная крепость»Упражнение нарасслабление «Качаемся».Упражнения с массажными мячами«Путешествие в ЗООПАРК» |
| Январь | 1.Учить детей, сидя на мяче самостоятельно правильность постановки стоп.2.Упражнять в различных видах бега содновременным подбрасыванием и ловлей мяча, с отбиванием мяча о пол.3.Закреплять основные исходные положения фитбол- гимнастики: руки в упоре сзади, мяч между ног; руки в упоре сзади, вытянутые ноги на мяче; сидя на мяче; сидя на полу, руки и ноги крепко охватывают мяч, голова прижата к мячу.4.Развивать у детей силу, ловкость.выносливость, координацию, внимание, творческую инициативу.5.Формировать здоровую осанку, укреплять мышечный корсет.6.Воспитывать интерес к занятиям физической культурой. | 1.Упражнение «Летучаямышь».2.Упражнение «Мостик».П/и. «Снежками по мячу» П/и « Кенгуру» Упр. На расслабление «Звезда»Упражнения с массажными мячами.«На морском дне» |
| Февраль | 1.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.2.Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы.3.Укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.4.Воспитывать стойкий интерес к занятиям физической культурой5.Формировать привычку к здоровому образу жизни. | 1.Упражнение «Покачайся»2.Упражнение «Ходьба».3.Упражнение « Круговые движения рук»4.Упражнение«Наклонись».5.Упражнение « Ногу подними».6.Упражнение «Ложись».7.Упражнение «Мостик».8.Упражнение «Часы».П/и: «Бездомный заяц»Эстафета: «Быстрая гусеница».Массаж рефлекторных зон рук и ног массажнымимячами. |
| **Март** | 1.Совершенствовать технику упражнений сфитболом.2.Упражнять в выполнении комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.3.Упражнять в сохранении правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног всочетании с покачиванием на фитболе.4.Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.5.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.6.Побуждать детей к проявлениюсамостоятельности, творчества, инициативы, активности.7.Формировать привычку к здоровому образу жизни. | 1.Упражнение сидя на фитболе2.Упражнение четыре хлопка руками.4.Упражнение «Ножницы»П/и.: «Охотники и утки».П/и.: «Ловишка, бери ленту».Эстафеты:«Веселые котята»,«Кенгуру»Упражнения нарасслабление «Качаемся»Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп массажными мячами. «Цирк» |
| Апрель | 1.Совершенствовать качество и технику выполнения упражнений в разных и.п.2.Совершенствовать качество выполненияупражнений в равновесии.3.Формировать и укреплять мышцы, формирующие и поддерживающие правильную осанку.4.Побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы,активности.5.Воспитывать привычку к здоровому образу жизни. | Повторение ранее разученных комплексов ритмической гимнастики «Кошки- мышки», «Морские волки», «Дракончик Драки».Эстафеты:«Быстрая гусеница».«Держи – не урони»«Веселые котята».Упражнения на расслабление «Звездочка», «Качалка».Самомассаж рефлекторных зон рук и стоп.«Ах, эта Африка» |
| Май  |  Отчёт по кружку  | Танец мальчиков «Ковбои»Танец девочек «Горошины цветные» |