***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 физических  Свойствах 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 большим  мячом.  5.Укреплять мышцы спины, живота.  6.Формировать у детей правильную осанку  7.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 координацию  6.Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.  7.Формировать устойчивый интерес к двигательным занятиям. | 1.Упражнение «Пчелки в  ульях сидят».  2.Упражнение «Не под  окном, а около»  3.Упражнение «Раз, два, три…»  П/и «Замри»  П/и. «Бездомный заяц»  П/и. «Ловишка, бери ленту  Упражнения 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 на  расслабление «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 с  одновременным 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 «Летучая  мышь».  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 культурой  5.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 массажными  мячами. |
| **Март** | 1.Совершенствовать технику упражнений с  фитболом.  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 в  сочетании 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 проявлению  самостоятельности, творчества, инициативы, активности.  7.Формировать привычку к здоровому образу  жизни. | 1.Упражнение сидя на  фитболе  2.Упражнение четыре хлопка руками.  4.Упражнение «Ножницы»  П/и.: «Охотники и утки».  П/и.: «Ловишка, бери ленту».  Эстафеты:  «Веселые котята»,«Кенгуру»  Упражнения на  расслабление «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 выполнения  упражнений 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» |