

Краткая презентация к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Фитбол 4 – 7 лет»

**Место и время составления дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** ГБДОУ детский сад № 64 комбинированного вида Невского района Санкт-Петербурга, СПб, 2023год.

**Срок реализации** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

Составитель педагог дополнительного образования: Егорова Мария Михайловна

**Программа направлена:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает повышенный уровень освоения знаний и практических навыков в области физического развития, формирование интереса к спортивным достижениям, здоровью и здоровому образу жизни.

Категории детей, на которых ориентирована Образовательная программа дошкольного образования: группы общеразвивающей направленности для детей от 4 до 7 лет.

**Цель программы:**

Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей, путём использования эффективности методик комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

**Задачи программы:**

- Укреплять здоровье детей с помощью фитболов.
- Развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку.
- Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов.
- Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость.
- Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

**Программа включает в себя 3 раздела:**

**Целевой раздел** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

пояснительная записка, в которой отражены: цели и задачи реализации Программы; принципы и подходы к формированию Программы; значимые для разработки Программы характеристики,

- планируемые результаты освоения Программы.

**Содержательный раздел** (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- описание образовательной деятельности по пяти образовательным областям,
- описание вариативных форм организации образовательной деятельности,
- особенности взаимодействия педагогического коллектива с семьями воспитанников

**Организационный раздел** (обязательная часть и часть, формируемая участниками образовательных отношений):

- описание материально-технического обеспечения образовательного процесса,
- методическое сопровождение программы,
- организация режима пребывания детей в образовательном учреждении,
- особенности традиционных событий,
- особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

**Формы организации воспитанников:**

- индивидуальная;
- подгрупповая;
- групповая (фронтальная).

Объем образовательной нагрузки в течение недели определен в соответствии с

- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Возрастная группа	Направленность группы	Количество НОД в неделю	Длительность одного вида НОД	Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в течение дня	
				1 половина дня	2 половина дня
Средняя гр. 4 – 5 лет	Общеразвивающая	10	не более 20 мин.	не более 40 мин.	-
Старшая гр. 5 – 6 лет	Общеразвивающая	15	не более 25 мин.	не более 45 мин.	не более 25- 30 м. в день
Подготовительная гр. 6 – 7 лет	Общеразвивающая	15	не более 30 мин.	не более 1ч. 30м	

**Программа содержит диагностику развития физических качеств детей:**

Критерии оценки выполнения: 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован; 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован. 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении; 0 баллов — отказ от выполнения движения.

Задания для детей 3-4 лет

А - стопы расположены свободно, руки вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 4-5 лет

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

С — в течение 10 сек. указательными пальцами горизонтально вытянутых вперед рук ребенок должен описывать в воздухе круги любого размера.

Задания для детей 5-6 лет

А — пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В — после предварительного показа ребенку предлагается закрыть глаза и коснуться указательным пальцем правой и левой руки поочередно кончика носа.

А — в течение 10 сек. ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

Задания для детей 6-7 лет

**Содержит организацию и формы взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся**

Общее родительское собрание , индивидуальные консультации, открытые занятия, Индивидуальные консультации.