МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МАГАДАНСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное казенное общеобразовательное учреждение для обучающихся по адаптированным образовательным программам

**«Магаданский областной центр образования № 1»**

**(ГКОУ «МОЦО № 1»)**

**дошкольное подразделение**

Рабочая программа кружковой работы

дополнительного образования

«Движение»

«Фитбол гимнастика»

для воспитанников 4-7 лет

Программа составлена:

Астафьевой Е.А.,

воспитателем   
дошкольного подразделения

**г. Магадан, 2020**

**Пояснительная записка**

Программа разработано в соответствии с нормативными правовыми актами и методическими документами:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1590;
* Федеральным государственным стандартом дошкольного образования (приказ МОиН РФ от 17.10.2013г. № 1155);
* СанПиН 2.4.1.3049-13, утвержденными постановлением Главного санитарного врача РФ от 29 мая 2013г. № 28564;
* Методическими рекомендациями по вопросам внедрения ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС О у/о (интеллектуальными нарушениями), разработанными ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», Москва, 2015 год;
* Уставом ГКОУ «МОЦО №1» (п.4, пп.4.1.).

Рабочая программа составлена на основе:

* АООП для воспитанников с нарушением интеллекта, нарушением слуха, дошкольного структурного подразделения государственного казённого общеобразовательного учреждения для обучающихся по адаптированным образовательным программам;
* программы по Фитбол гимнастике для детей с ограниченными возможностями здоровья «Движение».

**Цель:**

* Создать оптимальные условия для всестороннего, полноценного развития двигательных способностей и укрепления здоровья детей. Объединить усилия педагога и родителей.

**Задачи:**

* обучать основным двигательным действиям;
* укреплять мышцы рук и плечевого пояса;
* укреплять мышцы брюшного пресса;
* укреплять мышцы спины и таза;
* укреплять мышцы ног и свода стопы;
* увеличивать гибкость и подвижность в суставах;
* развивать и совершенствовать координацию движений и равновесие;
* укреплять мышечный корсет, создавать навык правильной осанки;
* нормализовать работу нервной системы, стимулировать нервно-психическое развитие;
* улучшать коммуникативную и эмоционально-волевую сферы;
* развивать мелкую моторику.

**Актуальность**

В настоящее время происходит понимание того, что здоровье - это не просто отсутствие болезней, а полнота жизненных сил, гармоничное развитие личности и ее взаимосвязи с окружающим миром. Статистика говорит о том, что у большинства родителей отсутствуют знания и навыки, необходимые для укрепления здоровья ребёнка с ОВЗ. Количество детей с 1-й группой здоровья катастрофически снижается (рост нарушений опорно-двигательного аппарата, нарушения в развитии речи, гипервозбудимость или заторможенность).

**Проблемой является и то, что детям с ОВЗ** присуще отставание в формировании двигательной сферы. Это характеризуется плохой координацией движений, снижением скорости и ловкости выполнения упражнений, низкой моторной обучаемостью. У них, как правило, слабый мышечно-связочный аппарат. Впоследствии это приводит к серьезным нейроортопедическим нарушениям.

Для решения этой проблемы недостаточно традиционных форм и методов работы по физическому развитию дошкольников с нарушением развития. Необходимо искать эффективные технологии, способствующие профилактике и коррекции психофизического развития детей. Одной из таких технологий является использование **фитбол-гимнастики.**

**Фитбол-гимнастика -** это выполнение упражнений с большим ярким мячом из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа на нем, на животе или спине с опорой о пол руками, ногами, лежа на полу; упражнений в движении и различных видов бросков.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм и в отличие от других видов оздоровительной гимнастики имеют отличительные особенности. Поэтому, упражнения с мячом фитбол создают свободу передвижения и значительно облегчают процесс дыхания*,* стимулируют работу внутренних органов, улучшают кровообращение и уменьшают нагрузку на межпозвонковые диски, улучшая эластичность тканей между ними. Фитбол-гимнастика оказывает благотворное влияние на формирование опорно-двигательного аппарата, от состояния которого зависит осанка ребёнка.

**Формы реализации программы:**

Совместная работа с детьми

Индивидуальная работа с детьми

Индивидуальные консультации с родителями

Информация в родительских уголках

Посещение и участие в занятиях родителей

Программа реализуется с 03.02.2020 по 29.05.2020, три раза в неделю по 25 минут - 48 часов в месяц.

Дети групп № 1, № 2, № 5, № 6 находятся на среднем уровне развития.

Дети групп № 3, № 4, № 7 находятся на низком уровне развития.

Всего посещают кружок 51 ребёнок. Из них мальчиков - 40, девочек - 11.

**Планируемые результаты освоения программы  
воспитанниками с ОВЗ групп № 1, № 2, № 5, № 6.**

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь:

- способности удерживать правильную посадку на фитболе;

- способности сохранять равновесие, выполняя упражнения на фитболе;

- способности выполнять указания воспитателя, реагировать на сигналы, стремиться к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

**Планируемые результаты освоения программы   
воспитанниками с ОВЗ групп № 3, № 4, № 7**

Целенаправленная работа с использованием фитбол-гимнастики позволяет достичь:

- по возможности - удерживания правильной посадки на фитболе;

- по возможности – сохранения равновесия при выполнении упражнения на фитболе;

- по возможности – способности выполнять указания воспитателя, реагировать на сигналы, стремиться к участию в подвижных играх с соблюдением основных правил.

**Учебно-тематический план на II полугодие 2019-2020 учебного года.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы** | **Количество часов** | **Теоретические**  **занятия** | **Практические**  **занятия** |
| **1** | Организационная работа | **15** | **15** |  |
| **2** | Консультации для родителей | **6** | **6** |  |
| **3** | ПредставлениЕ о форме и физических свойствах фитбола | **30** |  | **30** |
| **4** | Обучение правильной посадке на фитбол | **30** |  | **30** |
| **5** | Обучение базовым положениям при выполнении упражнений | **36** |  | **36** |
| **6** | Занятия совместно с родителями | **21** |  | **21** |
|  | Итого: | **138** | **21** | **117** |

**Содержание программы**

**Организационная работа (теоретическая) – 15 часов**

- анкетирование «Здоровье вашего ребёнка» - 3 часа

- беседа с родителями «Что такое фитбол-гимнастика» - 3 часа

- сбор согласий с родителей – 3 часа

- выставка детских рисунков – 3 часа

- фотовыставка – 3 часа

**Консультации для родителей (теория) – 6 часов**

1. «Как улучшить здоровье наших детей» - 1 час
2. «Почему полезно заниматься фитбол-гимнастикой?» - 1 час
3. «Фитбол-гимнастика в домашних условиях» - 1 час
4. «Наш друг – фитбол» - 1 час
5. «Фитбол-гимнастика для малышей» - 1 час
6. «Применение фитбол-мячей в оздоровлении детей» - 1 час

**Представления о форме и физических свойствах фитбола (практика) – 30 часов**

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамье, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров – 10 часов

- отбивание фитбола двумя руками на месте в сочетании с различными видами ходьбы – 10 часов

- передача фитбола друг другу, броски фитбола – 5 часов

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч» – 5 часов

**Обучение правильной посадке на фитбол (практика) – 30 часов**

- сидя на фитболе у твердой опоры проверять правильность постановки стоп – 15 часов

- сидя на фитболе в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса – 15 часов

**Обучение базовым положениям при выполнении упражнений с фитболом (практика) – 36 часов**

**-** положение «сидя» – 12 часов

- положение «лежа» – 12 часов

- положение «в приседе» – 12 часов

**Занятия совместно с родителями (практика) – 21 час**

Соревнования «Смешарики» – 3 часа

Командные игры:

«Озорные зайчата» - 3 часа

«Море волнуется» - 3 часа

«Эстафеты с фитболами» - 3 часов

«Попрыгунчики» 3 часа

Открытое занятие «Гимнастика на фитболах в домашних условиях» - 3 часа

Итоговые соревнования с родителями «Вот как мы умеем» - 3 часа.

**Учебно-методические средства обучения.**

* Баряева Л. Б., Т.В. Волосовец, О. П. Гаврилушкина, Г. Г. Голубева и др.; Под. ред. проф. Л. В. Лопатиной. Примерная адаптированная основная образовательная программа для дошкольников с тяжелыми нарушениями речи /. — СПб. 2014.
* БаряеваЛ. Б., ЛогиноваЕ.А. Программа воспитания и обучения дошкольников с задержкой психического развития /. – СПб. 2010.
* Власенко Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика). — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2015
* Власенко Н. Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. — М.: Айрис-пресс, 2011

**Оборудование.**

- Спорткомплекс из мягких модулей - 1 шт.

- Скамейки - 3 шт.

- Гимнастические стенки - 3 шт.

- Мячи резиновые (различного диаметра) – 12 шт.

- Фитболы - 12 шт.

- Коврики - 12 шт.

- Дуга для подлезания (разной высоты) - по 2 шт.

- Гимнастические палки -12 шт.

- Мячи 25 см. - 12 шт.

- Гимнастические скамейки - 2 шт. - 4 метра, 1шт. - 2 метра.

- Кегли - 12 шт.

- Набивные мячи - 2 шт.

- Длинная верёвка, канат – 1 шт.