

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 149»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОУ «Детский сад № 149»
Е.Е. Яцина
Приказ № 20/22 от 01.08 2022 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Фитбол»**

Направленность программы - физкультурно - спортивная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор - составитель:
Шестерикова Екатерина Александровна,
старший воспитатель

Ярославль, 2021 г.

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план и календарно-тематический график	9
III. Содержание образовательной программы.....	13
IV. Ожидаемые результаты освоения программы	23
V. Контрольно-измерительные материалы	24
Список литературы	27
Приложение.....	29

I. Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа для разработки программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
- Приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 196 от 09.11.2018 г.;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (увт. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.);
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (увт. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 2 от 28.01.2021 г.);
- Постановлением правительства Ярославской области «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» № 527-п от 17.07.2018 г.;
- Приказом департамента образования Ярославской области «О внесении изменений в приказ департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей Ярославской области»» (п.14, п.17) № 47-нп от 27.12.2019

Актуальность программы

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей. Приобщение к спорту с раннего детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания: природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений. Большое место во всестороннем физическом развитии детей занимают спортивные упражнения, а также элементы спортивных игр. Овладение всеми видами спортивных упражнений имеет важное значение для разносторонней физической подготовленности детей.

В современном педагогическом обществе отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные

оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

К одному из таких видов относится «фитбол - гимнастика». Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры», который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Цель: развитие физических качеств и укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и общие представления о физической культуре, понятии ЗОЖ, современных направлениях занятий с фитболом, о правилах техники безопасности на занятиях;
- формировать необходимые умения и навыки для обеспечения жизнедеятельности в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Развивающие:

- развивать силу мышц, поддерживающих правильную осанку;
- содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям с помощью фитболов;
- способствовать повышению физической работоспособности детей дошкольного возраста;
- способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности;

Воспитательные:

- воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх;
- воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощённости и творчества в движениях;

- содействовать формированию коммуникативных умений (лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи);
- воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели;
- способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.

Новизна, отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Фитбол» составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 5-7 лет. Развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса (в рамках реализации основной образовательной программы МДОУ «Детский сад № 149») и дополнительной общеобразовательной программы.

В программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей - занятия на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка, но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие.

Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развитию осознанного отношения к своему здоровью, умения бережного отношения к своему организму, оцениванию себя и своего состояния.

Дополнительная общеобразовательная программа направлена на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворении их биологической потребности в движении, сохранение и развитие природных задатков, а также развитие двигательных способностей в выполнении широкого спектра технических и тактических навыков владения мячом, в соответствии с установкой игровой ситуации. Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнениях. Игры, игровые упражнения, включающие самые разнообразные двигательные действия, создают целостную систему обучения, доступную для взрослых и детей. Занятия проводятся эмоционально, с большим использованием игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений с мячом. Содержание программы ориентировано на создание у детей хорошей физической подготовки, воспитание нравственно-волевых, моральных качеств, чувства коллективизма.

Занятия предусматривают как индивидуальное формы работы, так и действие в микрокомандах – парами, тройками, пятерками, содержание наполнено большим количеством игровых упражнений с мячом, игр с предметами, что позволяет дольше поддерживать интерес детей, повышать эффективность и точность выполнения упражнений.

Принципы и подходы к реализации программы

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10.2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации программы, а именно принципы:

- поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека;
- полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития;
- создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями;
- содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром;
- приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;
- поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;
- формирования познавательных интересов и познавательных действий ребёнка через его включение в различные виды деятельности;
- учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей.

Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои специфические особенности, используются дополнительные принципы, характерные для детей. К ним относятся:

- принцип игровой и эмоциональной направленности;
занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции;
- принцип инициативности и творчества (креативности)
предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
- принцип самореализации через двигательную деятельность
обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

Категория обучающихся: программа рассчитана на обучение детей дошкольного возраста 5 – 7 лет.

Количество обучающихся: численность группы от 7 до 12 человек.

Условия приема: зачисление в группу осуществляется по согласованию с медицинским работником дошкольной образовательной организации при отсутствии медицинских противопоказаний.

Продолжительность обучения: программа рассчитана на 2 года обучения.

Место реализации образовательной программы: МДОУ «Детский сад № 149».

Условия реализации программы

Организационные условия:

Реализация программы осуществляется за рамками основной образовательной программы ДОУ на платной основе в форме дополнительного образования. Занятия проводятся 2 раза в неделю во второй половине дня.

Программа рассчитана на 2 года обучения, каждый из которых имеет свои особенности. Занятия осуществляются с учетом возрастных особенностей детей.

Программа даёт возможность педагогу правильно спланировать и распределить содержание, объем и нагрузку учебного материала на каждое занятие, учитывая этапы обучения двигательным действиям, уровень физической подготовленности и физического развития воспитанников. Занятие подразделяется на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятия должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Материально-технические условия реализации программы:

Реализация программы осуществляется в физкультурном зале, в котором предусмотрено наличие соответствующей развивающей предметно – пространственной среды, а также оборудования и инвентаря, способствующего развитию и укреплению детского организма, профилактике отклонений в физическом развитии. Используемое в фитбол - гимнастике оборудование должно быть не только удобным, но и радовать глаз, развивать вкус детей, содействовать их эстетическому воспитанию.

Техническое оснащение занятий включает в себя:

- фитболы разного цвета и размера (соответственно возрасту детей);
- гимнастические коврики или ковровое покрытие;
- гимнастические скамейки;
- спортивное оборудование для игр (мячи малого и среднего размера,

гимнастические палки, обручи по числу детей в группе и т.д.)

- мультимедийные средства (музыкальный центр, CD диски). (Приложение 1.)

Посещение занятий воспитанниками осуществляется в спортивной форме, отвечающей требованиям занятий.

Кадровые:

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол» обеспечивает инструктор по физической культуре, имеющий высшее образование в области физкультуры и спорта.

Методическое обеспечение программы:

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения.

Показ применяется, когда детей знакомят с новыми движениями, которые демонстрируется несколько раз. Прием подражания действиям животных или явлениям природы и общественной жизни очень помогает при обучении детей физическим упражнениям. Подражая, например, действиям зайчика, дети входят в образ и с большим удовольствием прыгают на фитболах. Возникающие при этом положительные эмоции побуждают много раз повторять одно и то же движение, способствуют закреплению двигательного навыка, улучшению его качества, развитию выносливости. Зрительные ориентиры помогают детям уточнить направления движения и разнообразить занятие. Звуковые ориентиры применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений на фитболе, а также как сигнал для начала и окончания действия, для эмоционального подъема. В качестве звуковых ориентиров используются музыкальное сопровождение, удары в бубен, хлопки в ладоши и пр.

Индивидуальная помощь при обучении физическим упражнениям используется для уточнения посадки на фитболе, для создания правильных мышечных ощущений, создания уверенности, успеха. Многие физические упражнения имеют условные названия, которые отражают характер движения, например: «Боксер», «Пережат».

С расширением двигательного опыта детей увеличивается роль словесных приемов без сопровождения показом, используются более сложные наглядные пособия для уточнения построения в виде схемы или фотографии. Сюжетный рассказ используется для возбуждения у детей интереса к занятиям, желания ознакомиться с техникой их выполнения. На занятиях используются также стихи, считалки, загадки, а беседа помогает выяснить интересы детей, способствует уточнению, расширению, обобщению знаний, представлений о технике физических упражнений. С целью закрепления двигательных навыков, упражнения на фитболе следует проводить в игровой и соревновательной формах. В результате возникает особый физиологический и эмоциональный фон, что усиливает воздействие упражнений на организм, способствует проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. При этом

предъявляются более высокие требования к физическим и морально-волевым качествам (решительность, честность, благородство и т. д.). При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакт с поверхностью фитбола. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны для каждого ребенка.

Средства фитбол – гимнастики для детей:

1. Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
2. Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
3. Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
4. Профилактико - корректирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
5. Подвижные игры и эстафеты;
6. Креативные игры и упражнения;
7. Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

При разработке программы, перспективного плана, большое внимание уделялось программе Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой - Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах», работу С.В. Кузьминой «Комплексное воздействие упражнений фитбол – аэробики на развитие физических способностей детей», пособие А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников».

II. Учебный план и календарно – тематический график

Программа занятий рассчитана на 2 года обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю с сентября по май. Продолжительность одного занятия: первый год обучения – 25 минут, второй год обучения – 30 минут, что составляет один академический час.

Учебный план 1 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Учебный план 2 года обучения составляет 72 занятия, 72 академических часа. Всего 144 занятия, 144 академических часа за весь курс обучения.

Учебный план 1 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Мониторинг	4	2	2
2	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	8	2	6
3	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитболов	8	2	6
4	Обучение сохранению равновесия с различными положениями на фитболе	8	2	6
5	Обучение упражнениям на	8	2	6

	сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры			
6	Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	12	2	10
7	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	12	2	10
8	Закрепление выполнения комплексов релаксации, дыхательной, глазной гимнастики, подвижных игр	12	2	10
ИТОГО:		72	16	56

Учебный план 2 года обучения

№	Тема раздела	Всего часов	Из них	
			Теория	Практика
1	Мониторинг	4	2	2
2	Обучение разнообразным положениям при выполнении упражнений в партере	4	2	2
3	Закрепление сохранения правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе	8	2	6
4	Закрепление сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации)	8	2	6
5	Закрепление упражнений на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе	10	2	8
6	Закрепление выполнения упражнений в расслаблении мышц на фитболе	12	2	10
7	Совершенствование выполнения комплексов ОРУ в едином для всей группы темпе	12	2	10
8	Совершенствовать выполнения упражнений на растягивание с использованием фитболов	8	2	6
9	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии	6	2	4
ИТОГО:		72	18	54

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения	Режим занятий
01.09.2021	31.05.2022	36	72	МДОУ «Детский сад № 149»	2 раза в неделю по 1 академическому часу

Календарно-тематический график 1 год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Мониторинг	2
2.	Комплекс №1	2
3.	Комплекс №2	2
4.	Комплекс №3	2
5.	Комплекс №4	2
6.	Комплекс №5	2
7.	Комплекс №6	2
8.	Комплекс №7	2
9.	Комплекс №8	2
10.	Комплекс №9	2
11.	Комплекс №10	2
12.	Комплекс №11	2
13.	Комплекс №12	2
14.	Комплекс №13	2
15.	Комплекс №14	2
16.	Комплекс №15	2
17.	Комплекс №16	2
18.	Комплекс №17	2
19.	Комплекс №18	2
20.	Комплекс №19	2
21.	Комплекс №20	2
22.	Комплекс №21	2
23.	Комплекс №22	2
24.	Комплекс №23	2
25.	Комплекс №24	2
26.	Комплекс №25	2
27.	Комплекс №26	2
28.	Комплекс №27	2
29.	Комплекс №28	2

30.	Комплекс №29	2
31.	Комплекс №30	2
32.	Комплекс №31	2
33.	Комплекс №32	2
34.	Комплекс №33	2
35.	Мониторинг	2
36.	Итоговое занятие	2
	ИТОГО:	72

2 год обучения

	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Мониторинг	2
2.	Комплекс №1	2
3.	Комплекс №2	2
4.	Комплекс №3	2
5.	Комплекс №4	2
6.	Комплекс №5	2
7.	Комплекс №6	2
8.	Комплекс №7	2
9.	Комплекс №8	2
10.	Комплекс №9	2
11.	Комплекс №10	2
12.	Комплекс №11	2
13.	Комплекс №12	2
14.	Комплекс №13	2
15.	Комплекс №14	2
16.	Комплекс №15	2
17.	Комплекс №16	2
18.	Комплекс №17	2
19.	Комплекс №18	2
20.	Комплекс №19	2
21.	Комплекс №20	2
22.	Комплекс №21	2
23.	Комплекс №22	2
24.	Комплекс №23	2
25.	Комплекс №24	2
26.	Комплекс №25	2
27.	Комплекс №26	2
28.	Комплекс №27	2
29.	Комплекс №28	2
30.	Комплекс №29	2

31.	Комплекс №30	2
32.	Комплекс №31	2
33.	Комплекс №32	2
34.	Комплекс №33	2
35.	Мониторинг	2
36.	Итоговое занятие	2
	ИТОГО:	72

III. Содержание образовательной программы

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

На занятиях фитбол - гимнастикой существует ряд определенных правил, без знаний которых выполнение упражнений на мячах не принесут должного оздоровительного эффекта.

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 - 2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.

2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающегося. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 - 55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет - 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.

3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

4. Для занятий фитбол - аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.

5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры - ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90° или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.

6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях футбол - гимнастики.

7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.

8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

9. Выполняя упражнения лёжа на мяче (на спине или животе), контролировать, чтобы голова и позвоночник составляли прямую линию и дыхание не задерживалось.

10. Физическую нагрузку необходимо строго дозировать в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях обязательно осуществлять врачебный и педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям должно быть последовательным и постепенным «от простого к сложному». На первых занятиях следует придерживаться определенной последовательности (этапам) решения образовательных задач

12. При выполнении упражнений и следует строго придерживаться техники их выполнения. В комплексы упражнений не включать запрещенные элементы. К ним относятся: круговые движения головой, наклоны головы назад, резкие скручивающие движения, отрывание таза от мяча во время выполнения пружинных движений на нем, опора о мяч руками при некоторых ОРУ и различных переходах из одних исходных положений в другие.

13. Мячи хранятся в специально установленном месте, вдали от источников тепла (батареи) и воздействия прямых солнечных лучей.

Этапы проведения занятия

Физкультурные занятия с футболом проводятся по группам с учетом групп здоровья, роста. Они проводятся по традиционным частям: подготовительная, основная и заключительная.

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, возбуждают 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.

Комплексы фитбол – гимнастики

Комплекс №1

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Комплекс №2

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с малым мячом.

Беседа «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и “Гусеница”

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Комплекс №3

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с фитболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Комплекс №4

Разминка. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Комплекс №5

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались в рассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Комплекс №6

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.

3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Комплекс №7

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Комплекс №8

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Комплекс №9

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины; 2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Комплекс №10

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОРУ на фитболе

ОВД 1. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Комплекс №11

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбои»

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: -из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Комплекс №12

Разминка. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Комплекс №13

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях- выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Комплекс №14

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;

2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Комплекс №15

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Комплекс №16

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Комплекс №17

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

2. сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Комплекс №18

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОРУ на фитболе

ОВД

П/и Эстафета на фитболе, «Быстрый и ловкий», «Паровозик»

Комплекс №19

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

2. стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Этот шарик не простой»

Комплекс №20

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;
2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Комплекс №21

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гантелями

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Комплекс №22

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Бусинки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Комплекс №23

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Комплекс №24

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Комплекс №25

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Комплекс №26

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и «Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Комплекс №27

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

П/и «Веселые зайчата»

Комплекс №28

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»
Эстафета с фитболами

Комплекс №29

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»
Эстафета с фитболами

Комплекс №30

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»

П/и «Веселые зайчата»

П/и «Хитрая лиса»

Комплекс №31

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Комплекс №32

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

Комплекс №33

Разминка игровая гимнастика под аудиосопровождение Е. Железнова «Аэробика для малышей»

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

IV. Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании 1 года обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Фитбол» ребенок:

- способен выполнять указания инструктора, реагировать на сигналы;
- самостоятельно и правильно выполняет упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;

- способен уверенно, и с хорошей амплитудой выполнять упражнения;
- способен самостоятельно организовать игру, владеет навыками самооценки;
- способен выполнять упражнения с использованием фитболов в едином для всей группы темпе;
- способен сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- умеет координировать свои действия при выполнении общеразвивающих упражнений;
- активно принимает участие в подвижных играх.

По окончании 2 года обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе «Фитбол» ребенок:

- активно осваивает новые упражнения;
- способен длительно сохранять равновесие на фитболе, правильную осанку;
- способен выполнять упражнения в едином для всей группы темпе;
- умеет выполнять упражнения, укрепляющие мышцы, формирующие правильную осанку;
- способен удерживать равновесие, иметь развитую мелкую моторику;
- способен поддерживать интерес к упражнениям и играм с фитболами,
- умеет оценивать свои движения и ошибки других;
- умеет выполнять упражнения в паре со сверстниками, с использованием фитболов;
- проявляет самостоятельность, творчество, инициативу, активность.

V. Контрольно-измерительные материалы

Для оценки эффективности курса занятий составляется карта индивидуального психомоторного развития ребенка (по методике Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич), тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу.

Психомоторное развитие ребенка (Диагностическая методика Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич)

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 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 — ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25x25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5x5 см, рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15 сек., для второй — 20 сек.

Задания для детей 6-7 лет

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.

В — ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С — ребенок должен преодолеть расстояние 5 м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Д — ребенку предлагается разложить 36 игральные карты (или им подобных) одной рукой на 4 кучки. Нормой для ведущей руки считается 35 сек., для второй — 45 сек.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

5 – 6 лет – ходьба на носках, руки за голову; на пятках; перекатом с пятки на носок; ходьба в ритм на месте и с продвижением;

6 – 7 лет – гимнастическая ходьба; ходьба на наружных сторонах стопы; приставным шагом с хлопком.

Бег

5 – 6 лет – бег в ритм на месте и с продвижением; с преодолением препятствий (обегать, перепрыгивать, пролезать).

6 – 7 лет – высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убегать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

5 - 6 лет – прыжки на месте с поворотом на 90°; ноги вместе — ноги врозь; поскок в ритм с продвижением; прыжки с места в высоту, глубину, длину;

6 – 7 лет – прыжки на одной ноге с продвижением; подпрыгивать на месте — одна нога вперед, другая назад; поскок в ритм на месте; прыжки с разбега в

высоту, длину; прыжки через длинную качающуюся скакалку; через короткую вращающуюся скакалку.

Лазание

5 – 6 лет – перелезание через бревно; ползание по гимнастической скамейке; ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони;

6 – 7 лет – лазание по гимнастической стенке (до верха) и сплезание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

Метание

5 - 6 лет – метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

6 – 7 лет – свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

Равновесие

5 – 6 лет – ходить и бегать по горизонтальной и наклонной доске переменным шагом прямо и приставным шагом боком; уметь сделать остановку во время бега, присесть или повернуться кругом, затем продолжить бег; кружиться в обе стороны; ходить по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи; то же с мешочком на голове;

6 – 7 лет – уметь выполнять сложные упражнения на равновесие («ласточка», «пистолетик», «цапля») на полу и на гимнастической скамейке; стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом; после бега и прыжков присесть на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

Все полученные данные фиксируются в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу.

Таблица «Диагностика двигательного развития»

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ											
	А		В		С		Д		1		2		3		4		5		6	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Примечание. **А** — пробы на статическую координацию и статическую выносливость; **В** — пробы на динамическую координацию и способность согласовывать

отдельно взятые изолированные движения в единый целый двигательный комплекс, а также на способность вести выразительные пластичные движения; **С** — пробы на зрительно-моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения; **Д** — пробы на согласованные, дифференцированные действия и способность к манипулированию предметами.

Под номерами в таблице оценка основных движений в соответствии с реальным возрастом ребенка: **1** — ходьба; **2** — бег; **3** — прыжки; **4** — ползание, лазание; **5** — равновесие; **6** — катание, бросание, ловля, метание.

Н — начало курса; **К** — конец курса.

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение курса занятий.

Список литературы

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.
2. Казакевич Н.В., Кузьмина С.В. Фитбол-гимнастика, как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
3. Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.
4. Кузьмина С.В. Возможности применения фитболов в различных оздоровительных занятиях с детьми дошкольного и младшего школьного возраста. СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2010
5. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. СПб, ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2012.
6. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2010.
7. Оздоровительная работа в ДОУ. Нормативно-правовые документы, рекомендации. Волгоград, 2007.
8. Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении: практическое пособие/ авт. – сост: Н.В. Ульянкина, Е.В. Бутикова, Е.В. Елисеева, под ред. Ю.В. Фроловой – Ярославль, ГЦРО, 2011.
9. Пензулаева Л.И. Комплексы оздоровительной гимнастики. Для детей 3-7 лет. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2011.
10. Подольская Е. Лечебная гимнастика // Дошкольное воспитание. 2005. №8.
11. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах». СПб.РГПУ им А.И.Герцена, 2006.

12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2005.
13. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2009.
14. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М.: 2008.

Материально-техническое обеспечение программы:

- мат спортивный – 6 шт.;
- палка гимнастическая - 90 шт.;
- диск «Здоровье» – 2 шт.;
- корзина для мячей;
- мяч футбольный – 2 шт.;
- мяч для фитнеса – 2 шт.;
- мяч гимнастический с насосом – 14 шт.;
- мяч массажный - 18 шт.;
- мячи разные - 40 шт.;
- обруч гимнастический – 2 шт.;
- обруч круглый – 10 шт.;
- обруч плоский – 10 шт.;
- гантели – 10 шт.;
- скамейки гимнастические – 2 шт.;
- коврик ППЭ- 29 шт.;
- коврик массажный – 5 шт.;
- палас.

Технические средства обучения:

- Магнитофон «Филипс» -1 шт.