

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №38» городского округа Самара

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от «26» августа 2022г.



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 38» г.о. Самара

М.В. Назарян

Приказ № 1 от «26» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИТБОЛ»**

Направленность: физкультурно- спортивное

Уровень программы: базовый

Возраст воспитанников 5-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Разработчик программы:

Париков Евгений Алексеевич

педагог дополнительного образования

Самара, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная образовательная программа «Фитбол» (далее Программа) предназначена для использования в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад № 38» городского округа Самара в качестве дополнительного образования детей дошкольного возраста 5-7 лет и рассчитана на 8 месяцев обучения по физкультурно - спортивному направлению.

Программа разработана с учетом:

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Об утверждении и порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. №996-р)

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)

Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (Проект)

В Программе выделены оздоровительные, образовательные, развивающие и воспитательные задачи. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Актуальность.

В настоящее время многие дети дошкольного возраста имеют проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Большинство детей малоподвижные или, наоборот, сверхактивные. Они отличаются неустойчивой психикой и неразвитыми процессами саморегуляции. Часто болеют, имеют низкий уровень физического развития и, как следствие, слабый мышечно-связочный аппарат.

Упражнения на мячах уникальны по своему воздействию на организм занимающегося и вместе с тем, вызывают большой интерес как у детей, так и у взрослых. Они обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы.

Вибрационное воздействие мяча на организм занимающегося имеет обезболивающее действие, активизирует регенеративные процессы, поэтому применяется при реабилитации после

травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Вибрация благоприятно воздействует на позвоночник, суставы и окружающие ткани, что способствует профилактике и коррекции нарушений осанки. Также она способствует лучшему оттоку лимфы и венозной крови, увеличивает сократительную способность мышц, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, активизирует обмен веществ, улучшает работу сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем организма.

Упражнения сидя на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний как остеохондроз, сколиоз, невралгия и множество других. Они так же тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, содействуют развитию двигательных способностей и повышают положительный эмоциональный фон занятий.

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса, брюшного пресса,
- для укрепления мышц спины и таза, мышц ног и свода стопы,
- для увеличения гибкости и подвижности суставов,
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата,
- для развития ловкости и координации движений,
- для развития пластики и музыкальности,
- для расслабления и релаксации и др.

Практическая значимость

По своим свойствам мяч многофункционален и в комплексах упражнений программного материала может использоваться как предмет, тренажер, опора и т.д. Благодаря этому на занятиях фитбол-гимнастикой можно комплексно решать несколько задач. Например, одновременно содействовать развитию двигательных способностей, способствовать профилактике нарушений осанки, развивать функцию равновесия, а также музыкальность и танцевальность. Практически, это единственный вид гимнастики, где при выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, слуховой, зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий

Новизна.

заключается в том, что она включает новое направление в здоровьесберегающей технологии – оздоровительную аэробику, в основе которой лежат двигательные действия, поддерживающие на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной систем организма и опорно-двигательного аппарата.

Фитбол-гимнастика обладает:

-специфическими особенностями по сравнению с другими видами аэробики - люди, обладающие избыточным весом, болезнью суставов и другими отклонениями в состоянии здоровья не могут заниматься танцевальными и другими видами аэробики, но даже простое сидение на мяче способствует определенному оздоровительному эффекту, что делает занятия для любого контингента занимающихся более доступными;

- большим разнообразием средств таких как музыка и танец, воздействующие на организм и психику занимающихся в сочетании эффекта механической вибрации дает большой оздоровительный эффект.

Популярность фитбол-гимнастики среди оздоровительных видов аэробики основана на её отличительных чертах:

эффективности - решаются сразу несколько задач: развитие двигательных способностей, профилактика нарушений осанки и плоскостопия, развитии функции равновесия и вестибулярного аппарата, учит согласованию движений с музыкой;

доступности: занятия на чудо-мяче полезны и доступны абсолютно всем детям, это показали исследования;

эмоциональности и внешней привлекательности: связана, прежде всего, с самим предметом, ведь с древнейших времен мяч служил предметом игр и развлечений, а музыкальное сопровождение и танцевальные упражнения делают этот вид воистину привлекательным.

Целесообразность.

Данная Программа педагогически целесообразна. При ее реализации у занимающихся формируются практические навыки здорового образа жизни, потребность в систематических двигательных занятиях, развивается осознанное отношение к своему здоровью, воспитывается умение бережно относиться к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

Упражнения на мячах доступны всем, независимо от: возраста и состояния здоровья, даже людям, имеющим заболевания суставов ног, страдающим избыточным весом и другими заболеваниями. При занятиях футбол- гимнастикой сердечно-сосудистая система организма работает в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других аэробных тренировках. Мяч создает хорошую амортизацию, и поэтому во время динамических упражнений на нем осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Занимаясь футбол-гимнастикой, дети меньше болеют, у них улучшается осанка, внимание, настроение, появляется чувство радости и удовольствия. На положительном эмоциональном фоне быстрее и эффективнее проходит процесс обучения двигательным умениям и навыкам.

Группа воспитанники старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Форма – групповая в количестве не более 15 воспитанников, **режим занятий** 2 раза в неделю

Срок реализации программы- 8 месяцев (с октября по май)

Цель программы. Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка, укреплению здоровья, развитию двигательных способностей, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи программы

Обучающие:

1. Вооружить занимающихся знаниями о влиянии занятий футбол-гимнастики на организм, понятии здорового образа жизни, правилах техники безопасности на занятиях футбол-гимнастики, профилактике травматизма.

2. Формировать знания, умения и навыки, необходимые в разнообразных условиях жизни, обогащать двигательный опыт.

3. Формировать и закреплять навык правильной осанки

4. Прививать навыки личной и общественной гигиены (самообслуживание, соблюдение чистоты).

5. Формировать двигательные навыки и развивать физические способности.

Развивающие:

1. Содействовать оптимизации роста и развитию опорно-двигательного аппарата.

2. Гармонично развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, быстроту.

3. Содействовать развитию координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.

4. Содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

5. Содействовать профилактике плоскостопия.
6. Способствовать укреплению мышц пальцев, кисти и развивать мелкую моторику рук.
7. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.
8. Способствовать повышению физической работоспособности занимающихся.
9. Способствовать профилактике различных заболеваний, психомоторного, речевого, эмоционального и общего психического состояния занимающихся.

Воспитательные:

1. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности танцевальных движений.
3. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.
4. Способствовать развитию воображения, мышления, познавательной активности.
5. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
6. Содействовать формированию у детей коммуникативных умений.
7. Расширять кругозор в области физической культуры, способствовать развитию интереса к занятиям физическими упражнениями, формировать потребность в них.

Планируемые образовательные результаты обучающихся в конце учебного года.

метапредметные	личностные	предметные
Ребенок знает и выполняет правила безопасности на занятиях; обладает установкой положительного отношения к миру, к другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; имеет представление о здоровом образе жизни; воспринимает здоровый образ жизни как ценность.	Ребенок знает свойства и функции футбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием футбола; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; ребенок владеет разными формами и видами игры, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам; развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, может контролировать свои движения и управлять ими.	Ребенок знает свойства и функции футбола, может самостоятельно выполнять знакомые ему упражнения с использованием футбола; ребенок правильно выполняет упражнения с использованием футбола в едином для всей группы темпе; есть интерес к упражнениям и играм с футболом.

Используемые образовательные технологии, методы и средства обучения

Программа дополнительного образования детей 5-7 лет «Фитбол» составлена на основе программы «Танцы на мячах» Е.Г. Сайкиной, С.В. Кузьминой, методических рекомендаций С.В. Веселовской «Фитбол тренинг», методического пособия А.А. Потапчук, Т.С. Овчинниковой «Двигательный игротренинг для дошкольников», которые предусматривают новые подходы к содержанию физкультурных занятий, способствующих повышению уровня здоровья дошкольников.

Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Дошкольный возраст — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармонического умственного, нравственного и физического развития дошкольника, формируется личность. В этот период закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки.

Почти все показатели двигательных способностей ребенка демонстрируют темпы прироста. В этом возрасте развивается его двигательный опыт, так как движения являются потребностью дошкольника. В период от 5 до 7 лет наиболее интенсивное увеличение наблюдается в показателях координации движений и гибкости. При дозировке физических нагрузок (объема и интенсивности выполняемых упражнений) необходимо проявлять особую осторожность.

Дети часто переоценивают свои физические возможности, поэтому нужно внимательно следить за их состоянием, вовремя снижать нагрузку и создавать условия для полноценного восстановления. При выполнении силовых упражнений важно не допускать перенапряжения, так как в дошкольном возрасте прирост показателей силы относительно невелик, упражнения для развития силовых способностей используются в основном за счет собственного веса, а упражнения с отягощениями нужно применять с большой осторожностью. Вес снаряда должен соответствовать возрасту ребенка. У детей дошкольного возраста, с одной стороны, не завершился процесс формирования опорно-двигательного аппарата (не сформировались физиологические 7 изгибы позвоночника), наблюдается неравномерность в развитии определенных групп мышц (мелкие группы мышц кисти, стопы отстают в развитии), далеки от совершенства сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы, а с другой стороны, скоро с началом учебной деятельности в школе изменятся общий двигательный режим и ритм жизни.

В связи с этим следует точно определить, какие упражнения должны войти в программу фитбол-гимнастики, чтобы облегчить процесс физического развития ребенка и сгладить трудности роста.

Для занятий фитбол-гимнастикой для детей дошкольного возраста подбираются простые, образные упражнения, формируется «школа движений». В комплексах используются основные движения руками, ногами, головой, туловищем. При выполнении поворотов и наклонов руки рекомендуется держать в определенных исходных положениях: на пояс, к плечам, за голову, что дает возможность контролировать основные движения.

Большое внимание следует уделять формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, поэтому в различные части занятия фитбол-гимнастикой следует включать корригирующие упражнения. Элементы пальчиковой гимнастики, ритмопластики, игрового стретчинга внесут разнообразие в занятия и в то же время будут способствовать укреплению и развитию как мелких мышечных групп (пальцев, кисти, стопы) так и крупных (спины, живота и др.). Важная роль на занятиях с детьми должна отводиться упражнениям на дыхание и расслабление, что способствует развитию сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, снятию напряжения с мышц и восстановлению сил.

Особое внимание следует уделять упражнениям на согласование движений с музыкой. Научить ребенка слушать музыку, понимать ее, сочетать с движениями, чувствовать ритм и добиваться свободного выполнения упражнений — основные задачи фитбол-гимнастики.

В успешном проведении занятий на фитболах немаловажную роль играет понимание и учет педагогом психологических особенностей детей дошкольного возраста. Мышление их носит образный, конкретный характер, дети еще мыслят формами, красками, звуками. Их внимание очень неустойчиво, оно концентрируется на предмете, который оказывает сильное эмоциональное впечатление, заинтересовывает детей своей новизной, необычностью, яркостью. Детям нравится выполнять имитирующие упражнения из разных сфер деятельности («рубка дров», «стирка»,

«задувание свечи» и др.), упражнения танцевального характера (элементы народных и современных танцев, пляски, хороводы и др.), игровые, беговые и прыжковые упражнения.

Использование в занятиях образных упражнений, сюжетных композиций и игр-путешествий отвечает психологическим особенностям дошкольников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

Повышению двигательной активности детей на занятиях фитбол-гимнастикой способствует изменение условий выполнения упражнений. Переключение внимания с одной деятельности на другую, чередуют нагрузку на организм занимающихся, исключают монотонность выполнения упражнений. В занятия рекомендуется включать упражнения с использованием речитативов, рассказов, во время которых педагог предлагает занимающимся выполнить цепь последовательных упражнений, например, игрового стретчинга. Так создается воображаемая игровая или ролевая ситуация, сюжет, ряд знакомых образов, правил для выполнения определенных действий, заданий.

Положительные эмоции, похвала активизируют работу сердца, нервной системы ребенка и повышают эмоциональный фон занятий. Все это облегчает процесс запоминания, освоения упражнений, вносит элементы новизны, повышает интерес к занятиям, способствует развитию мышлений, воображения, творческих способностей и познавательной активности детей этого возраста.

Итак, проведение занятий по фитбол-гимнастике у детей 5-7 лет должно быть разнообразным, интересным, с использованием образов, сюжетов, игр, специальных творческих и игровых заданий и в то же время нести определенную тренировочную нагрузку, способствовать развитию двигательных способностей и содействовать оздоровлению организма дошкольников.

Логику построения Программы, ее особый приоритет и перспективу обеспечивает соответствие специальным требованиям:

- непрерывности процесса обучения, которая обеспечивается механизмом преемственности между целями, задачами и содержанием отдельных разделов программы;
- целостности процесса обучения, предполагающей интеграцию основного и дополнительного образования, адаптацию в социокультурной среде;
- лично-ориентированному характеру обучения, реализуемому посредством индивидуализации содержания, форм, методов и педагогических средств достижения целей обучения, соответствующих принципам построения учебных программ;
- наличию существенного оздоровительного эффекта, обусловленному участием в работе различных мышечных групп, возможностью длительного выполнения упражнений ритмичного характера (преимущественно аэробным механизмам энергообеспечения) и биомеханическим факторам (прежде всего воздействию непрерывной вибрации на опорно-двигательный аппарат и внутренние органы занимающихся).

Программа базируется на основных принципах:

- Принцип сознательности основополагающий принцип обучения движениям. Он предполагает понимание ребенком сути того или иного движения, которое он производит. Приучает к самостоятельности и повышает интерес к занятиям;
- Принцип систематичности, главная особенность которого непрерывность и планомерность. Систематичность проявляется во взаимосвязи знаний, умений и навыков. Система подготовительных и подводящих упражнений позволяет перейти к освоению нового движения и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала;
- Принцип повторения двигательных навыков является одним из важнейших. Только в результате многократных повторений образуются двигательные навыки, вырабатываются динамические стереотипы;

- Принцип от простого к сложному способствует постепенному повышению требований до уровня адекватного возросшим возможностям организма;
- Принцип рассеянной мышечной нагрузки. Работа одной группы мышц сменяется другой, что способствует предупреждению переутомления;
- Принцип наглядности. Суть принципа заключается в создании у ребёнка, с помощью различных органов чувств, представления о движении. В зависимости от того, какой анализатор является ведущим в регулировании движения, можно говорить о зрительной, слуховой, тактильно-мышечной наглядности;
- Принцип дифференциации и индивидуализации предполагает создание условий для полного проявления способностей каждого ребенка и своевременной профилактической работы.
- Принцип доступности предусматривает осуществление профилактической работы с учетом особенностей возраста, подготовленности, а также индивидуальных различий в физическом и психическом развитии детей.
- Принцип системности: достижение цели обеспечивается решением комплекса задач с соответствующим содержанием, что позволяет получить прогнозируемый результат.
- Принцип последовательности заключается в постепенном повышении требований и увеличении оптимальной физической нагрузки.
- Принцип научности лежит в основе всех оздоровительных технологий.
- Принцип оздоровительной направленности обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Методы и приемы, используемые в занятии:

Игровой метод

- «Игрогимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений, обеспечивающих эффективное формирование умений и навыков, необходимых при дальнейшей работе. В раздел входят строевые, общеразвивающие, дыхательные упражнения на расслабление мышц и укрепление осанки.

- «Пальчиковая гимнастика» на фитболах служит для развития ручной умелости, мелкой моторики и координации движений рук. Упражнения оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию.

- «Имитационные упражнения и подвижные игры» содержит упражнения, применяемые практически на всех занятиях. Здесь используются приемы имитации, подражания, образные сравнения, ролевые ситуации, соревнования – все то, что требуется для достижения поставленной цели при проведении занятий.

- «Игры – путешествия» (или сюжетные занятия) включает все виды подвижной деятельности, используя средства предыдущих разделов. Данный материал служит основой для закрепления умений и навыков, приобретенных ранее, помогает сплотить ребят, дает возможность стать кем мечтаешь, побывать где захочешь и увидеть что пожелаешь.

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Наглядный метод.

Показ применяется, когда дети знакомятся с новыми движениями. Упражнение демонстрируется несколько раз. Чтобы создать у ребёнка правильное зрительное представление о физическом упражнении и побудить его к наилучшему выполнению, нужно показать движение на высоком техническом уровне.

В дальнейшем показ используется для создания зрительных представлений об отдельных элементах техники упражнения. И перед показом сообщается, на какой элемент им следует уделить внимание. Показу упражнений привлекаются и дети: когда движение выполняется их сверстниками, дети могут лучше рассмотреть положение отдельных частей тела; кроме того, у детей возникает интерес к разучиваемому движению, появляется уверенность, желание самим выполнить упражнение как можно лучше.

Демонстрация наглядных пособий создаёт дополнительные возможности для восприятия детьми двигательных действий с помощью предметных изображений. Звуковые и зрительные ориентиры необходимы. Звуковые ориентиры служат как сигнал для начала и окончания действия или движения. Они задают определённый ритм, темп движения, амплитуду. Зрительные ориентиры задают определённое направление движения.

Словесный метод.

При проведении занятий используются определённые названия (термины) для каждого конкретного движения. В композициях фитбол – гимнастики можно использовать терминологию аэробики, например: «march», «lunge» и другие. После того как упражнение будет освоено, показ и объяснение происходит с использованием терминологии. Название вызывает зрительное представление о движении, и дети правильно его выполняют.

Описание – это подробное и последовательное изложение особенностей техники выполнения разучиваемого движения. Описание, необходимо для создания общего представления о движении. Словесное описание нередко сопровождается показом.

При разучивании упражнений также используются объяснения. В объяснении оцёркивается существенное в упражнении и выделяется тот элемент техники, к которому нужно привлечь внимание на данном занятии. Объяснение должно быть кратким, точным, понятным, образным, эмоциональным. При объяснении следует ссылаться на уже знакомые упражнения.

При разучивании движений, закреплении двигательных навыков и умений слово применяется и в виде коротких указаний, которые могут быть использованы для уточнения задания; напоминания, как действовать; для предупреждения и исправления ошибок у детей; оценки выполнения упражнений (одобрение и неодобрение); поощрения.

Указания даются, как до выполнения упражнения, так и во время его. В первом случае они применяются как способ предварительного инструктирования. Во втором случае оценивается правильность выполнения заданий. Оценка качества выполнения способствует уточнению представлений детей о движении, помогает формированию умения замечать ошибки у себя и у сверстников. Под командой понимается устный приказ, который имеет определённую форму и точное содержание («Смирно!», «Кругом!»). Эта форма речевого воздействия отличается наибольшей лаконичностью и повелительным тоном. Команда относится к числу основных способов прямого руководства (экстренного управления) деятельностью детей. Цель команды – обеспечить одновременное начало и конец действия, определённый темп и направление движения. Практический метод.

Практические методы применяются для создания мышечно-двигательных представлений о физических упражнениях и закреплении двигательных навыков и умений.

Игра является не только средством физического воспитания, но и эффективным методом обучения и воспитания. Игра, как метод реализуется не только через общепринятые игры. Игра используется, как средство проверки эффективности обучения и повышения уровня общей

физической подготовленности. Большое значение игровой метод приобретает для воспитания чувства коллективизма, активности, инициативности, настойчивости, смелости, выдержки и сознательной дисциплинированности.

При выполнении упражнений в соревновательной форме возникает особый эмоциональный фон, что усиливает воздействие на организм, способствуя проявлению максимальных функциональных возможностей и психических сил. Занятия в соревновательной форме повышают интерес к выполнению физических упражнений, содействуют лучшему выполнению. Кроме того, у детей развивается способность применять двигательные умения и навыки в усложнённых условиях.

Использование в педагогической деятельности нестандартных методов (метод проектов, проблемных ситуаций, модульный метод) помогает сделать совместную двигательную деятельность педагога и детей более насыщенной, интересной и познавательной.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Общеразвивающие упражнения с фитболом.	22	2	20	наблюдение
2	Основные виды движений с использованием мяча	21	2	19	наблюдение
3	Подвижные игры с фитболом	11	1	10	наблюдение
4	Ритмопластика с элементами фитбол – гимнастики	7	1	6	наблюдение
5	Контрольные упражнения	3	1	2	наблюдение
	Итого	64	5	59	

Содержание учебного курса

Октябрь

Задачи:

- 1) Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.
- 2) Разучить правильную посадку на фитболе.
- 3) Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на фитболе.
- 4) Формировать и закреплять навык правильной осанки.
- 5) Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие №1	Занятие №2
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»	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»
<p align="center">Занятие №4</p> <p>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 поясаП/и -Паровозик Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Вибрация»</p>	<p align="center">Занятие №3</p> <p>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»</p>

Ноябрь

Задачи:

- 1) Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
- 2) Ознакомить с приемами самостраховки.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

<p align="center">Занятие №1</p> <p>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 враспынную 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»</p>	<p align="center">Занятие №2</p> <p>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 фитбол а вперед-назад. П/и-Быстрый и ловкий Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно» Релаксация «Цветок»</p>
<p align="center">Занятие №3</p> <p>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</p>	<p align="center">Занятие №4</p> <p>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</p>

<p>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»</p>	<p>рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать пережат 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»</p>
--	---

Декабрь.

Задачи:

- 1) Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
- 2) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.
- 3) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>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»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>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»</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №3</p> <p>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</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №4</p> <p>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;</p>

<p>положение ноги скрестно. 2. Стоя на коленях на полу лицом к футболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на футболе. Ноги и руки упираются в пол. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки»</p>	<p>- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно. П/и «Птички в гнездышках» Дыхательная гимнастика «Ушки» Релаксация «Земля»</p>
--	--

Январь

Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе.
- 2) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 3) Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №1	Занятие №2
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на футболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на футболе; 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!»</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. Упражнение сидя на футболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на футболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на футболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на футбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают футбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>
Занятие №4	Занятие №3
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. И.п. - лежа на футболе, 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 футболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на футболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на футболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на футбол. Поочередные махи согнутой ногой. 3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову. П/и «Веселые зайчата» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>

<p>горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями. Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке» Релаксация «Здравствуй, солнце!»</p>	<p>Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»</p>
---	---

Февраль

Задачи:

- 1) Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
- 2) Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
- 4) Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

<p style="text-align: center;">Занятие №1</p> <p>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; 2. 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»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №2</p> <p>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» Пальчиковая гимнастика (</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №3</p> <p>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» Пальчиковая гимнастика</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №4</p> <p>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» Пальчиковая гимнастика</p>

Март

Задачи

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- 4) Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие №1	Занятие №2
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>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.</p> <p>П/и «Лови мяч»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>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.</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Зайцы»</p>
<p style="text-align: center;">Занятие №3</p> <p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОРУ на фитболе</p> <p>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.</p> <p>П/и «Бездомный заяц»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p>	<p style="text-align: center;">Занятие №4</p> <p>Разминка Ритмический танец с султанчиками</p> <p>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, прокатна фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу</p> <p>П/и « Жуки»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»</p> <p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>

<p>Гимнастика для глаз «Два мяча»</p>	
--	--

Апрель

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
- 4) Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие №1	Занятие №2
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p>	<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Гимнастика для глаз</p>

Занятие №3	Занятие №4
<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»</p> <p>Эстафета с фитболами</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОРУ с гантелями сидя на фитболе</p> <p>П/и «Гонка мячей»</p> <p>П/и «Веселые зайчата»</p> <p>П/и «Хитрая лиса»</p> <p>Дыхательная гимнастика</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>

Май

Задачи:

- 1) Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
- 2) Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
- 3) Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
- 4) Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие №1	Занятие №2
<p>Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .</p> <p>ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Самомассаж «Ежики»</p>
Занятие №3	Занятие №4
<p>Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (—Аэробика для малышей!)</p> <p>ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»</p> <p>Дыхательная гимнастика «Ветер»</p> <p>Пальчиковая гимнастика</p>	<p>Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»</p>

Календарный учебный график

Начало занятий	01 октября 2021года
Окончание занятий	31 мая 2022 года
Каникулярное время	28 декабря2021года по 11 января 2022 года
Количество занятий	64
Количество учебных недель	32 недели
Продолжительность занятий	25 минут
Режим занятий	2 раза в неделю во второй половине дня

Основная форма организации работы с детьми – непосредственно организованная образовательная деятельность с осуществлением дифференцированного подхода при выборе методов обучения в зависимости от возможностей детей. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

Учебный план

Возрастная группа	Форма проведения	Количество занятий в год	Количество занятий в месяц	Количество занятий в неделю
Старшая, подготовительная к школе	групповая	64 занятия	8 занятий	2 занятия

Контроль и оценка результатов реализации программы

Показатели достижений детей в освоении программы

Педагогический мониторинг достижения детьми планируемых результатов освоения программы проводится 2 раза в год методом наблюдения за детьми во время образовательной деятельности:

вводный – первые две недели обучения, где определяются стартовые возможности детей,

итоговый – в последние две недели, где выявляется уровень сформированности умений и навыков.

Для контроля знаний детей и проверки результативности обучения предусмотрены следующие мероприятия:

- проведение открытых компонентов непосредственно образовательной деятельности для родителей;
- проведение развлечений.

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать образовательный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести 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. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются следующие диагностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. 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 5-7 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.

Оценка уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений. Для оценки уровня физической подготовленности детей и сформированности основных видов движений используем методику В.Н. Зимониной.

Ф.И. РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОСТЬ ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ												
	А		В		С		D		1		2		3		4		5		6		
	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	<i>Н</i>	<i>К</i>	

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

Уровни освоения программы в группе.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняют. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Высокий уровень. Самостоятельно организует игру. Равновесие устойчивое.

Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

По результатам диагностики определяется уровень физической подготовленности и психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения

статической, динамической, зрительно-моторной или тонко дифференцированной координации и осуществляется планирование и построение системы занятий.

Средства контроля – педагогическое наблюдение.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ)

Материально-техническое оборудование.

Становление базиса личностной культуры ребёнка – основная цель дошкольного образования. Реализуя Программу, необходимо уделить большое внимание организации предметно-развивающей среды в спортивном зале, так как развивающая предметно-игровая среда – важный компонент в развитии ребёнка. Серьёзное внимание уделяется физическому воспитанию, сохранению и укреплению здоровья детей. Следует помнить, что позвоночник ребёнка 5– 7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям, поэтому особое внимание уделяется укреплению мышц спины.

Традиционное оборудование для тренингов:

- ленточки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- флажки разных цветов (по 2 шт. на каждого ребенка)
- фитбол
- мячи
- обручи
- гимнастические палки
- скакалки (резиновые, веревочные)
- канат
- маты

Нетрадиционное спортивное оборудование: массажные дорожки, ладошки.

Музыкальный центр

Методическое - учебники, учебные пособия, учебное оборудование, демонстрационное оборудование

Картотеки.

Картотеки игр: подвижных игр для детей, малоподвижных, на развитие дыхания.

Картотека релаксационных игр

Картотека «Гимнастика маленьких волшебников»

Картотека полезных стихов

Картотека стихов о спорте и спортсменах, о спортивном оборудовании.

Картотека считалок

Картотека пальчиковых игр

Музыка.

Музыкальные сборники «Вдохновение».

Музыка для релаксации «Звуки природы». Музыка для релаксации.

Сборник детских песен «Вместе весело шагать» (для движения под музыку)

Информационное (литература для учителя)

Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 3 до 5 лет. М., 2010.

Веселовская, С.В. Фитбол тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2005

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.

Каштанова Г.В. и др. Лечебная физкультура и массаж. М., 2007.

Потапчук А.А., Т.С. Овчинникова «Двигательный игротренинг для дошкольников»

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.