

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 54

620146 г. Екатеринбург, ул. Волгоградская, 31а

Тел: 308-00-54, e-mail: mdou54@eduekb.ru

Сайт: www.ekb54.tvoyasadik.ru

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом МБДОУ № 54
Протокол № 1 от 30.08.2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ – детского сада № 54
В.Ю. Шалина/
Приказ № 38/4-ОД от «30» августа 2023г.



ПРОГРАММА «ФИТБОЛ»

для детей дошкольного возраста
по дополнительной общеразвивающей образовательной
услуге физкультурно-спортивной направленности
(программа рассчитана на 2 года обучения)

Программу составил
педагог дополнительного образования:
Крупина Анастасия Алексеевна

г. Екатеринбург

2023

Содержание:

Паспорт программы

1.	Целевой раздел	3
	Пояснительная записка	3
	Актуальность	4
	Основные задачи программы	5
	Ожидаемые результаты	6
2.	Содержательный раздел	7
	Возрастные особенности детей	7
	Содержание программы	9
	Методическое обеспечение	11
3.	Организационный раздел	12
	Организация занятий кружка	12
	Структура занятия	15
	Календарно-тематический план кружка «Фитбол» первый год обучения 4-5 лет	16
	Календарно-тематический план кружка «Фитбол» второй год обучения, 5-6 лет	18
	Календарно-тематический план кружка «Фитбол» третий год обучения 6-7 лет	22
	Мониторинг усвоения детьми программного материала	24
	Используемая литература_27	29

1. Целевой раздел

Пояснительная записка

В настоящее время перед педагогами дошкольного отделения остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья детей. У большинства из них имеются нарушения осанки, деформация стоп, увеличивается частота различных форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Поэтому педагоги применяют в своей работе новые подходы к организации занятий физическими упражнениями.

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, то есть быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактической физической культуре. С этой целью в МБДОУ-детский сад № 54 организована секция фитбол-гимнастики.

Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 40-55 см - который используется в оздоровительных целях. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 года № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 г. №2 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».
- Устава МБДОУ-детский сад № 54 г. Екатеринбурга
- Лицензии на осуществление образовательной деятельности
- Рабочей программы инструктора по физической культуре Образовательная область «Физическое развитие» на учебный год.

Актуальность

С 1996 года активно развивается новое, современное направление оздоровительной аэробики — аэробика на фитболах. Фитбол-аэробика по сравнению с другими видами занятий аэробикой, дает уникальную возможность тренировки сердечно-сосудистой системы, повышения возможностей организма занимающихся. Так как мяч создает хорошую амортизацию, во время динамических упражнений осевая нагрузка на позвоночник менее интенсивна, чем при ходьбе. Работа идет в щадящем режиме, ударная нагрузка на суставы ног гораздо меньше, чем при других занятиях аэробикой, что снимает ограничения для людей, которые в силу избыточного веса или различных отклонений в здоровье не могут заниматься этими видами спорта. Комплексы фитбол-аэробики включают упражнения фитбол-гимнастики, базовые шаги классической и различные направления танцевальной аэробики.

Это практически единственный вид аэробики, где в выполнение физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный, слуховой и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

Занятия фитбол-гимнастикой вызывают большой интерес, как у детей, так и у взрослых. Они уникальны по своему физиологическому воздействию на организм.

Яркий, большой мяч, музыкальное сопровождение и многообразие упражнений создают положительный эмоциональный настрой у занимающихся.

Занятия, сидя на мяче, сходны с верховой ездой, положительное влияние которой описано Гиппократом. В специальной медицинской литературе езда описывается как один из методов лечения остеохондроза, сколиоза, заболеваний желудочно-кишечного тракта, ишемической болезни сердца, ожирения, невралгии. Покачивания в положении сидя на мяче, центрируют межпозвоночные диски, нормализуя в них обменные процессы, мобилизуя тонус различных отделов позвоночника. Легкое покачивание на фитболе благотворно влияет на работу внутренних органов, улучшает отток лимфы и венозной крови, легочное кровообращение, способствует откашливанию при заболеваниях легких, нормализует перистальтику кишечника.

Комплексы упражнений на мячах, в зависимости от поставленных задач и подбора средств, могут иметь различную направленность и сочетать гимнастические упражнения с мячом и на мяче в различных танцевальных стилях, создавая единую, законченную композицию танца на мяче. Мячи позволяют индивидуализировать лечебно-воспитательный процесс и корректировать имеющиеся нарушения осанки.

Предполагается, что освоение танцевальных комплексов поможет естественному развитию организма ребенка, морфологическому и функциональному совершенствованию и коррекции его отдельных органов и систем, профилактике различных заболеваний.

Основные задачи программы.

Оздоровительные:

- Адаптация организма к физической нагрузке.
- Повышение уровня физической подготовленности детей.
- Формирование у детей двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья.
- Улучшение кровоснабжения позвоночника, суставов и внутренних органов.
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки.

Образовательные:

- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия.
- Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности путём использования фитбол гимнастики и фитболов в подвижных играх
- Развитие представлений о физических свойствах фитбола, самоконтроле за своей осанкой.

Воспитательные:

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни; потребности в физических упражнениях и играх
- Воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.
- Улучшение коммуникативной и эмоционально — волевой сферы.
- Формирование здорового образа жизни в семье, новое отношение у родителей к воспитанию и образованию своего ребенка.

Цель: повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

В соответствии с этой целью поставлены *задачи:*

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи.

Ожидаемые результаты.

На конец 1 года обучения воспитанник умеет:

- ходить ритмично под музыку с выполнением различных заданий;
- выполнять несложные связки ОРУ под музыку без предметов и с предметами (гимнастические палки, ленты, обручи, мячи, скакалки);
- бегать и прыгать под музыку, выполняя движения по кругу, змейкой, в колонне по два;
- знать, что такое «фитбол», правильно садиться, держать осанку, выполнять несложные упражнения на равновесие, удержание;
- выполнять с помощью инструктора элементарные упражнения игрового стретчинга, суставной гимнастики, приемов самомассажа (поглаживание и разминание).

На конец 2 года обучения воспитанник умеет:

- ритмично двигаться в соответствии с темпом музыки, осознанно владеть своим телом, держать осанку;
- выполнять ОРУ (по выбору педагога) непрерывно под музыку в различном темпе;
- осознанно выполнять упражнения суставной гимнастики и стретчинга, преодолевая мышечное напряжение;
- владеть техникой самомассажа (поглаживание, разминание, постукивание);
- сочетать двигательные упражнения с дыханием;
- выполнять комплексы упражнений на фитболах, соответствующие возрасту и подготовке (предложенные педагогом).

Наконец 3 года обучения воспитанник знает:

- последовательность выполнения упражнений: для шеи, рук, плечевого пояса, туловища и ног;
- разные исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине, животе, на боку, в различных упорах.

2. Содержательный раздел

Возрастные особенности детей

Особенности развития детей от 4 до 5 лет в силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения детей становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движения, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Особенности развития детей от 5 до 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей и позвоночного столба. Эти же причины приводят к тому, что грудная клетка становится плоской, а нередко даже впалой, ослабленные мышцы живота делают его заметно выступающим вперед. Все эти факторы весьма неблагоприятны для организма ребенка, так как ослабевшие мышцы груди и диафрагмы приводят к затрудненному дыханию и плохому обеспечению организма ребенка кислородом. Мышечная масса увеличивается до 32-34 кг.

Особенности развития детей от 6 до 7 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

На протяжении первых семи лет у дошкольников увеличиваются все внутренние органы, совершенствуются их функции. Происходят изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг шестилетнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-

фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 6-7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость). Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-7 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Старшие дошкольники отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, а их сила и выносливость пока еще не велики. У ребенка развиты основные двигательные качества. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей старшего дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей.

Содержание программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурной направленности «Фитбол – гимнастика» разработана на основе парциальной программы «Фитбол-аэробика для детей «Танцы на мячах» Е. Г. Сайкиной, С. В. Кузьмина и в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования. Программа представляет собой модифицированный вариант синтеза нескольких программ. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа является комплексной и состоит из 3 блоков:

- «Подготовка к обучению проведения основных видов деятельности на фитболах».
- «Закрепление и совершенствование упражнений на фитболах».
- «Углубленное разучивание упражнений на фитбол мячах».

В содержании программы указана примерная последовательность изучения тем. Реальная последовательность и сроки изучения тем на занятиях указываются в календарно-тематическом плане.

Учебный план позволяет составить расписание занятий, которое обеспечивает смену деятельности обучаемых и не превышает допустимой для данной возрастной группы нагрузки.

Все условия реализации дополнительной образовательной программы соответствуют СанПиН.

Объем программы

1 год (*дети 4-6 лет*) - 35 часов.

Программа рассчитана на детей от 4 до 7 лет.

Формы проведения и режим занятий:

- форма занятий – групповая;
- наполняемость групп – 16 человек;
- периодичность проведения занятий - 1 раз в неделю;
- продолжительность занятия – 25 минут;

Условия набора: для обучения принимаются дети по заявлению родителей (*посещающие детский сад, не имеющие медицинских противопоказаний*).

Количество обучающихся: определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендации СанПиН – 16 человек.

Программа занятий Фитбол - гимнастикой включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация,

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола:
 - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;
 - отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;
 - передача фитбола друг другу, броски фитбола;
 - игры с фитболом: «Догони мяч». «Попади мячом в цель». «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями: толкай развернутой ступней).
2. Обучение правильной посадке на фитболе:
 - . сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу):
 - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.
3. Обучение базовым положениям при выполнении упражнения в партере (сидя, лежа, в приседе).

2-й этап.

Задача этапа и их реализация:

1. Обучение сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе:
2. Обучение сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).
3. Обучение ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
4. Обучение выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

1. Обучение выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе (комплексы ОРУ в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся)
2. Обучение выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Методическое обеспечение

Непосредственно-образовательная деятельность (тематическая, тренировки, самостоятельная деятельность, эстафеты, зачеты) проводится с подгруппами 8-10 человек в игровой форме.

Используются:

1. Игровые ситуации.
2. Подвижные игры, игры – эстафеты, музыкально – подвижные игры с хоппом.
3. Ритмопластика с элементами фитбол - гимнастики.
4. Двигательные фитбол – сказки.
5. Звуко – дыхательная гимнастика О. Лобанова, М. Л. Лазарева.
6. Общеразвивающие упражнения с фитболом
7. Основные виды движений с фитбол.

Эффективность фитбол-гимнастики зависит от правильного подбора методов и приемов обучения. При обучении физическим упражнениям в большей мере используют показ, имитации, зрительные, звуковые ориентиры.

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 аудиозапись, 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».

В среднем и старшем возрасте 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.) Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1-1,5 м друг от друга и от выступающих предметов в зале. 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.

Примерные комплексы упражнений с фитболами, комплексы дыхательной гимнастики, упражнения для релаксации, пальчиковая гимнастика, подвижные игры с фитболами в приложении к программе.

3. Организационный раздел

Организация занятий кружка

В структуру занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями. Синтез различных видов деятельности подчинен одной цели - мотивация здорового образа жизни и формирование здоровья.

Условия реализации программного материала:

- работа рассчитана на три учебных года (сентябрь-май)
- занятия проводятся 2 раза в неделю не более 30 минут
- форма занятий - групповая, подгрупповая

При формировании групп необходимо учитывается:

- возраст занимающихся
- принадлежность к медицинской группе
- психофизиологические особенности ребенка

Группы занимающихся формируются средней наполняемости — от 10 до 15 человек, малыми группами (по 4—5 человек), при необходимости - персонально. Организованная деятельность по дополнительному образованию проводится в спортивном зале. Инструктор по физической культуре ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

Программные задачи для каждого занятия практически едины для каждого номера занятия в любом блоке.

1-е занятие:

- Познакомить с первыми четырьмя упражнениями комплекса.
- Познакомить с техникой выполнения упражнений на фитболе, используя метод круговой тренировки.

2-е занятие:

- Познакомить со следующими четырьмя упражнениями комплекса.
- Разучить первые четыре упражнения на фитболе.

3-е занятие:

- Закреплять навыки выполнения всего комплекса упражнений.
- Закрепить навык выполнения упражнений на фитболе.

4-е занятие:

- Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений.
- Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе.

Внедрение фитбол - гимнастики в образовательный процесс ДООУ вписывается довольно легко. Фитбол - гимнастику можно применять и в начальной школе. В результате данной работы повышается уровень физического развития и здоровья.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения
упражнениям на фитболах

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

2. Мяч подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см.

3. Посадка на фитболе. Сидя на мяче - положение бёдер по отношению к голени, Угол между ними - 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. 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.

4. На занятия дети приходят в удобной одежде, без кнопок, крючков, молнии, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.

5. Для занятий фитбол- аэробикой мячи накачиваются до упругого состояния. На первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности используются менее упруго накачанные мячи.

5. Правильная осанка в седе на мяче: 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. На занятиях фитбол - гимнастики дети учатся приёмам самостраховки.

7. Упражнения на занятиях доступные возрасту и разнообразные.

10. Физическая нагрузка строго дозируется в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. На занятиях осуществляется педагогический контроль.

11. Обучение упражнениям последовательны и постепенны «от простого к сложному».

12. При выполнении упражнений контролируется техника выполнения.

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

Структура занятия

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

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. Всё занятие проходит под музыку.

Подготовительная часть:

Главная задача этой части - разогреть организм, подготовить к комплексным нагрузкам, организовать детей. Для нее характерны строевые упражнения, различного вида ходьба, бег, танцевальные элементы, упражнения на внимание, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Основная часть:

Ее задача - овладеть специальными навыками, которые содействуют освоению фитнес-технологий (акробатика, ЛФК, фитбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, ОФП). Включает в себя - различные комплексы упражнений из разных исходных положений, на разные группы мышц для развития общей выносливости, музыкальности и т.д. В зависимости от поставленных задач занятия.

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:

Задача этой части - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в спокойное состояние. Основные средства — медленная ходьба, упражнения на восстановление дыхания, расслабление, спокойные игры и т.д.

Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

Календарно-тематический план кружка «Фитбол» первый год обучения 4-5 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.	<p>-«Покачаемся» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны — вверх — вперед — вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.</p> <p>- «Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>- Подвижные игры»</p>
Декабрь Январь Февраль	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации.	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>- «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>
Март Апрель Май	Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе, ноги на полу. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>-«Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>-«Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии;</p> <p>-«Выше ноги» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>-«Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях; - «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх; - «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой; - выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову. - «Покачаем» <i>и.п.</i>: 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; - «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо. <p>-Подвижные игры. (см.Приложение)</p>
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Календарно-тематический план кружка «Фитбол» второй год обучения 5-6 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.	<ul style="list-style-type: none"> - «Колобок» прокатывания фитбола: по пату; по скамейке; змейкой между ориентирами, вокруг ориентиров; - «Веселый мяч» передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом Приложение 5
Октябрь	Обучить правильной посадке на фитболе.	<ul style="list-style-type: none"> - «Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе. в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса, например: <ul style="list-style-type: none"> а) повороты головы вправо–влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх—в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание рук к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой. - игры с фитболом: Приложение 5

Ноябрь	Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя-лежа, стоя на коленях).	<p>-«<i>Руки в стороны</i>» <i>и.п.</i>: стоя лицом к мячу. На счет 1-2 присели, прямые руки на фитболе. колени в стороны, спина прямая; на 3-4 встали, руки в стороны; -«<i>Бег врассыпную</i>» по сигналу все разбегаются врассыпную и бегают между фитболами. по следующему сигналу подбегают к своим фитболам и приседают. Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу;</p> <p>-«<i>Приседания</i>» <i>и.п.</i>: — упор, стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе. На счет 1 — присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; на счет 2 — вернуться в <i>и.п.</i>; - «<i>Горка</i>» <i>ил.</i>: лежа на спине, на полу, прямые ноги на фитболе. опора на пятки.</p> <p>- «<i>Покачивание</i>» Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Упражнение можно делать парами с одним фитболом. располагаясь зеркально;</p> <p>-«<i>Шагаем по фитболу</i>» <i>им.</i>: лежа на спине на полу, ноги прямые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Упражнение можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально; Делать маленькие шаги по поверхности фитбола вперед-назад;</p> <p>- «<i>Переходы</i>» переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в <i>м.и.</i>;</p> <p>- «<i>Подними фитбол</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же — в положении сидя;</p> <p>- <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги — на фитболе. руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем;</p> <p>- «<i>Передана</i>» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол — в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот;</p> <p>«<i>Перекат</i>» <i>и.п.</i>: стоя на полу на коленях лицом к фитболу. Разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. <u>Подвижные игры (см. Приложение 5)</u></p>
--------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Декабрь	<p>Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.</p>	<p>-«Покачаемса» самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок, позвоночник и фитбол как бы проходит стержень;</p> <p>-«Разминка для боксера» в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны—вверх — вперед—вниз. Выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных- локтевых и плечевых суставах.</p> <p>-«Качели» и.п.: сидя на фитболе. Выполнить: ходьбу на месте, не отрывая носков; ходьбу, высоко поднимая колени;</p> <p>-Подвижные игры Приложение 5</p>
Март	<p>Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации</p>	<p>-«Веселые ножки» поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе;</p> <p>-«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.</p> <p>-«Наклоны» наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Достань носок» наклониться вперед к выставленной ноге вперед с различными положениями рук;</p>

Апрель Май	Научить сохранению правильной осанки и тренировка равновесия и координации	<p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на фитболе. ноги на пату. Наклоняться в стороны: руки на поясе, руки за головой, руки в стороны:</p> <p>- наклоняться к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;</p> <p>- «Пошагаем» <i>и.п.</i>: 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 <i>и.п.</i>;</p> <p>- «Переход» <i>и.п.</i>: лежа на фитболе. руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея. спина должны быть на прямой линии;</p> <p>- «Выше ногн» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;</p> <p>- «Махи ногами» <i>и.п.</i>: лежа на животе на фитболе. руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ногн до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи — над кистями;</p> <p>- «Кит» <i>и.п.</i>: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- «Вверх ногу» <i>и.п.</i>: лежа на спине на полу, прямые ногн на фитболе. Выполнять поочередно махн прямой ногой вверх;</p> <p>- «Лесенка» <i>и.п.</i>: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>- выполнить два предыдущих упражнения из <i>и.п.</i> руки за голову.</p> <p>- «Покачаем» <i>и.п.</i>: 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;</p> <p>- «Наклоны» <i>и.п.</i>: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>- Подвижные игры. (см. Приложение 5)</p>
---------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Календарно-тематический план кружка «Фитбол» третий год обучения 6-7 лет

Месяцы	Основные задачи	Рекомендуемые упражнения
Сентябрь	Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.	<p>-«Крылышки» шг. лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед «Махи ногами»- ил: лежа на животе на фитболе. руки на полу, ноги в стартовом положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали.</p> <p>- «л; то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;</p> <p>- И.П." лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- И.П." лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p>
Октябрь	Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.	<p>-«Растяжка» и.п.: стоя в упоре на одном колене боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней. Выполнять медленные пружинистые покачивания;</p> <p>-«Каток» и.п.: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;</p> <p>-Подвижные игры Приложение 5</p>
Ноябрь	Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе	<p>-«Наклоны» ил: 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;</p> <p>- ил: сидя на полу спиной к фитболу. придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.</p> <p>Повторение изученного.</p> <p>Подвижные игры. Приложение 5</p>

Март	Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	<p>-«Махи» и.п.: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;</p> <p>- и.п.: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища. ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;</p> <p>-упражнения ранее разученные.</p> <p>Подвижные игры. Приложение 5</p>
Апрель	Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом.	<p>- «Прокати» и.п.: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;</p> <p>- «Поворот» и.п.: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;</p> <p>- «Прокатись» и.п.: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол. прокат на фитболе; затем приставить левую ногу.</p> <p>-«Наклоны» сидя на мяче: наклоняться вперед, ноги врозь;</p> <p>-«Мостик» лежа на фитболе спиной, руки и ноги в упоре на полу;</p> <p>Подвижные игры. Приложение 5</p>
Май <	Совершенствовать технику выполнения упражнений в разных исходных положениях	<p>«Наклонись»-и.п.: сидя на фитболе. ноги вместе. Небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе. встать, фитбол слева. То же. прокат влево на фитболе;</p> <p>- «Повороты» и.п.: лежа на животе на фитболе. в упоре на полу. Повороты в стороны; точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол:</p> <p>-то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой:</p> <p>- «Подкати» и.п.: лежа на спине, на полу, ноги на фитболе. Поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в и.п.;</p> <p>- Различные упражнения из приложения</p> <p>Подвижные игры Приложение 5</p>

Мониторинг усвоения детьми программного материала

Мониторинг детского развития проводится 2 раза в год (в сентябре и мае). Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка

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

Для того чтобы оптимизировать коррекционный 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 4-5 лет

△

А — пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища.

В этой позиции с закрытыми глазами необходимо находиться в течение 10 сек. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансирование расцениваются как минус.

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

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

Д — на столе ставится картонная коробка размером 10x10см, перед которой на расстоянии 5см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2см. По сигналу воспитателя ребенок должен уложить как можно быстрее все монеты по одной в коробку. Задание выполняется поочередно левой и правой рукой. Время выполнения для ведущей

руки 15 сек., для второй руки 20сек.

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 30см вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25см с расстояния 1.5м (диаметр мяча 8см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Д — ребенку предлагается скатать шарики из листа папиросной бумаги размером 5х5 см. рука вытянута вперед (помощь другой рукой отсутствует). Для ведущей руки норма 15сек.. для второй — 20сек.

Задания для детей 6-7 лет

А—в течение 10сек. 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 5м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50см.

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, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

Ходьба

3года—ходьба в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4года—ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

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

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

Бег

3 года—бег трусцой без изменения темпа; бег по кругу;

4 года—бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

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

блет—высокий бег, бег с захлестыванием голени; уметь убежать от водящего, догонять убегающего.

Прыжки

3 года—подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);

4 года—прыжки на месте в ритм, боковой галоп; прыгать на одной ноге; перепрыгивать через невысокие предметы (5 см);

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

блет—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

3 года—ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4 года—подлезание под предметы боком, пролезание между ними. проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

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

блет—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

3 года—катание мячей между сверстниками или со взрослым на расстояние 2 м; прокатывание мячей между предметами; бросок и ловля мяча снизу двумя руками одновременно при обязательном зрительном контроле;

3 года—бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

4 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;

5 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

Равновесие

3года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30–35 см);

5лет — 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;

6лет — 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 приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе.

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

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие реальному возрасту выполнения ребенком тех или иных основных движений. Например, если ребенок шести лет выполняет задания на «ходьбу», соответствующие возрасту четырех лет, тогда соответственно в графе «ходьба» ему ставится оценка «пять».

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 коррекционного курса занятий.

Таблица 1. Диагностика двигательного развития

Ф.И РЕБЕНКА	ПСИХОМОТОРНОЕ РАЗВИТИЕ								СФОРМИРОВАННОГО 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.

Список литературы

1. Веселовская, СВ. Фитбол тренинг С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. — М: ННОУ Центр «Фитбол». 1998.
 2. Горботенко О.Ф. Физкультурно — оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно—досуговые мероприятия" авт.-сост. О.Ф. Горботенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. — Волгоград:Учитель,2008. - 159с.
 3. Дошкольное образование. Словарь терминов словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. —М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
 4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ пособие для воспитателей . Под ред. З.И. Бересневой. — М.:ТЦ Сфера, 2008,- 32с.
 5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников: программа развития /М.Ю. Картушина. — М.:ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
 6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. — М.: Айрис-пресс, 2008.-96
- Щ*
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении[Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры.-1994.-№7.- С.8-11.
 8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду[Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986,- 304с.
 9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. — СПб.:Речь, - 2009.-176с.
 10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова,-Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
 - 11.Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.
 - 12.Формы оздоровления детей 4-7 лет: учебное пособие для воспитателей Сост. Е. И. Подольская — Волгоград: Учитель, 2009.
 - 13.Мелехина Н.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ. Санкт- Петербург. Детство-Пресс, 2012
 - 14.Соломенникова Н.М., Т.Н. Машина. Формирование двигательной сферы детей 3- 7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград.2011.