

Муниципальное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад «Светлячок»»

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
протокол № 3  
от «16» мая 2021 г.

Утверждаю  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад «Светлячок»»  
О.В. Сафарова  
от «16» мая 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-  
спортивной направленности по фитбол-гимнастике  
«Детский фитнес»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации - 7 месяцев

Составитель:  
инструктор по физической  
культуре  
Косенок Светлана Юрьевна

Городской округ город Переславль-Залесский  
г. Переславль – Залесский, 2021 г.

## Содержание

1.Пояснительная записка.....	4
2.Учебно-тематический план.....	8
3.Содержание работы кружка.....	9
4.Требования к проведению занятий фитбол – гимнастики.....	13
5. Материально-техническое обеспечение программы.....	14
6.Список литературы.....	15
7.Контрольно-измерительный материал .....	16
Приложение 1 Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой	
Приложение 2. Диагностика двигательного развития	

### **Аннотация**

В рабочей программе представлена нетрадиционная форма работы по оздоровлению детей, занятиях на фитболах – больших гимнастических мячах. Фитбол – гимнастика не только благоприятно воздействует на все системы организма ребенка (сердечнососудистую, дыхательную, выделительную и т. д.), но и снимает психическое напряжение, повышает умственную и физическую работоспособность, улучшает самочувствие. Содержание программы способствует формированию у детей практических навыков здорового образа жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом, развивать осознанные отношения к своему здоровью, воспитывать умение бережного отношения к своему организму, оценивать себя и свое состояние.

### **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Детский фитнес» предназначена для детей дошкольного возраста (5-7 лет) и разработана на основе нормативных и нормативно – методических документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

7. Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 года № 10).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении Санитарных правил 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

10. Методические рекомендации Минпросвещения РФ по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

12. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2019 N 56722)

13. ПИСЬМО МИНОБРНАУКИ РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 О ПРИМЕРНЫХ ТРЕБОВАНИЯХ К ПРОГРАММАМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

14. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

15. Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 О внедрении системы персонализированного финансирования дополнительного образования детей (Концепция персонализированного дополнительного образования детей в Ярославской области);

Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 № 47–нп Правила персонифицированного финансирования ДОД.

Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка и его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью педагогической работы в дошкольных учреждениях. За последнее время число здоровых детей уменьшилось в пять раз и составляет 10% от общего количества (Горькова Л. Г., Обухова Л. А., 2005). В связи с этим одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

Мячи большого размера - фитболы - появились сравнительно недавно, хотя с древнейших времен в культуре любого народа мяч использовался в качестве развлечения. Фитбол в переводе с английского означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях.

В разных странах программы с использованием гимнастических мячей большого размера применяют более 50 лет, в нашей стране - около 8 лет. Программы по фитбол- гимнастике и фитбол- аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучшаются обмен веществ, кровообращение и микродинамика в межпозвонковых дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Упражнения на мячах тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма, активизируют моторно-висцеральные рефлексy.

Упражнения верхом на мяче по своему физиологическому воздействию способствуют лечению таких заболеваний, как остеохондроз, сколиоз, невралгия, астено-невротический синдром и др. Механическая вибрация мяча оказывает воздействие на позвоночник, межпозвонковые диски, суставы и окружающие ткани (Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук, 2003). Практически это единственный вид аэробики, где в выполнении физических упражнений включаются совместно двигательный, вестибулярный, зрительный и тактильный анализаторы, что в геометрической прогрессии усиливает положительный эффект от занятий на фитболах.

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;
- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

**Целью** работы кружка является повышение уровня физической подготовленности детей и укрепление их здоровья.

**Задачи программы :**

Оздоровительная: 1. Укрепление здоровья детей, включающее формирование опорно-двигательного аппарата, стимулирование функций сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей. 2. Создание основы для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности. 3. Приобщение детей к здоровому образу жизни, выработка потребности в регулярных занятиях физической культурой. 4. Совершенствовать эмоциональную сферу дошкольников.

Образовательная: 1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Развитие физических качеств. 2. Развитие умственной сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усваивает элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а так же познает собственное тело и его многочисленные возможности. 3. Развитие культуры движений и телесной рефлексии.

Воспитательная: 1. Воспитание положительного отношения к физическим упражнениям, подвижным играм и их влияние на укрепление здоровья человека. 2. Воспитание нравственно-волевых качеств личности, активной жизненной позиции, развитие коммуникативных навыков. 3. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки. Программа создает условия для оздоровления дошкольников посредством занятий футбол – гимнастикой, которая формирует двигательную сферу ребенка в развитии силы мышц, поддерживающих правильную осанку; способности удерживать равновесие, развивает физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю. 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 музыкальное сопровождение.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футбол-гимнастике «Детский фитнес» ориентирована на детей 5-7 лет.

Состав группы 15-17 человек.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю. Длительность занятий – 1 академический час.

Занятия по программе начинаются с октября и заканчиваются в апреле.

Всего 56 часов

Основной формой работы с детьми являются занятия, продолжительность которого соответствует возрастным нормам детей: 25-30 мин

### **Ожидаемые результаты**

Сформируется опорно-двигательный аппарат, функция сердечно-сосудистой, дыхательной систем и координационных способностей.

Сформируется основа для нормального роста и полноценного развития ребенка, путем целесообразной двигательной активности.

Дети приобщатся к здоровому образу жизни, у них выработается потребность в регулярных занятиях физической культурой.

Сформируется эмоциональная сфера дошкольников.

Сформируются жизненно необходимые двигательные умения и навыки, физические качества у детей в соответствии с их индивидуальными и возрастными особенностями. Сформируются умственные сферы посредством выполнения двигательных действий, с помощью которых ребенок усвоит элементарные знания об окружающем мире и о способах взаимодействия с ним, а также познает собственное тело и его многочисленные возможности.

Сформируется культура движений и телесной рефлексии.

Сформируется положительное отношение к физическим упражнениям, подвижным играм.

Сформируются нравственно-волевых качества личности: активная жизненная позиция, коммуникативные навыки, самоконтроль и самооценка.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
7 месяцев	01.10	30.04	28	56	2 занятия в неделю по одному академическому часу

**2.Учебно-тематический план.**

№ раздела	Наименование тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1. 2.	Вводное занятие. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях. 1 этап 1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. 2. Обучить правильной посадке на фитболе 3.Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).	10	1	9
3.	2 этап 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2.Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). 3.Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 4.Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе 3 этап.1.Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2.Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола. 4 этап 1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.	46	3	43
<b>ИТОГО:</b>		<b>56</b>	<b>4</b>	<b>52</b>



### 3. Содержание программы работы кружка

#### **Вводное занятие. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях.**

Начинать выполнение упражнений и заканчивать их только по команде воспитателя, руководителя физическим воспитанием.

Не выполнять упражнения на поврежденном мяче.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять правила использования мячей.

Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.

Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.

При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.

Программа работы кружка «Фитбол - гимнастика» включает в себя четыре этапа.

#### **1-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация.*

##### **1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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. Обучить правильной посадке на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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.

Например:

- а) повороты головы вправо-влево;
- б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону;
- в) поднятие и опускание плеч;
- г) скольжение руками по поверхности фитбола;
- д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;
- е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

##### **3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).**

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Это положение можно принимать парами у одного фитбола лицом друг к другу.

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;
  - присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;
  - вернуться в исходное положение.
- 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.

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

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

- Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.

- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.

- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.

- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.

- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

### **Организационно-методические указания .**

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, 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.

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.

### **2-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- 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. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- 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;
  - приставной шаг в сторону;
  - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

#### **2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации).**

Рекомендуемые упражнения:

- поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;
- поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;
- то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону.

### **3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;
- наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе: ноги стоят на полу, руки на поясе, руки за головой, руки в стороны;
- наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук;
- 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;
- сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.
- Исходное положение - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать.
- Исходное положение — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.
- В том же исходном положении поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.
- Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

### **4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.**

Рекомендуемые упражнения:

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

### **Организационно-методические указания.**

При выполнении упражнений в сочетании с колебательными покачиваниями на фитболе необходимо контролировать постоянный контакте поверхностью фитбола.

Структура занятий сохраняется, но увеличивается объем упражнений на фитболе. Можно использовать музыкально-ритмические композиции с различными перестроениями.

#### **3-й этап.**

*Задачи этапа и их реализация:*

#### **1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.**

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

## **2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.**

Рекомендуемые упражнения:

- 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;
- стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;
- лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;
- исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;
- исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

### **4-й этап.**

*Задача этапа и ее реализация:*

#### **1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.**

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- 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.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.
- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- 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.

#### **4.Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Успешная работа по фитнес-аэробике должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой. Для проведения занятий в течение года необходима спортивный зал со специальным покрытием. Необходимо специальное оборудование: мячи для фитбола, магнитофон, диски со специально подобранной музыкой и другой спортивный инвентарь)

### Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / 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.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград:Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.:ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников[Текст]: 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
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[Текст]: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[Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова.- Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.
11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения[Текст]: 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 [Текст] : учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

### Контрольно-измерительный материал

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 5-6 лет

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

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

**С** — ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

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

#### Задания для детей 6-7 лет

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

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

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

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

#### Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду. Согласно возрасту, ребенок должен освоить следующие движения:

##### Ходьба



3года — ходьба простая 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;

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

### **Бег**

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

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

5лет — 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);

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

5лет — 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**

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

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

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

блет — лазание по гимнастической стенке (до верха) и спускание с нее ритмично, не пропуская реек; ползание на четвереньках, толкая головой мяч; на четвереньках назад: на животе, пролезая под скамейкой.

**Метание** 3года — 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;

3года — 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;

4лет — 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;

5лет — свободное отбивание мяча от пола на месте и с продвижением; перебрасывание мяча друг другу и умение ловить его стоя, сидя и разными способами; овладение элементарными приемами волейбола и баскетбола; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цели (центр мишени на расстоянии 2 м) с расстояния 3—4 м.

**Равновесие**

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 : Диагностика двигательного развития

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