

**Паспорт программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы** | Кружок «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах) |
|  | |
| **Руководитель программы** | Инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории Караева Татьяна Ивановна, |
| **Организация-исполнитель МДОУ «Детский сад № 20»** | |
| **Адрес организации** | Г. Саранск, ул.Миронова, д.7 |
| **Цель программы** |  |
| **Направленность программы** | Физкультурно-оздоровительная |
| **Срок реализации программы** | 1 год |
| **Вид программы**  **Уровень реализации программы** | Адаптированная  дошкольное образование |
| **Система реализации контроля за исполнением программы** | Координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения |
| **Ожидаемые конечные результаты программы** | По итогам реализации программы «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах) (стартовый уровень) ожидаются следующие результаты:  **1. Личностные.**  - развитие навыков к здоровому образу жизни;  - развитие самооценки собственного физического развития.  **2. Предметные.**  - формирование универсальных учебных действий учащихся в области физического развития.  Учащиеся должны  **Знать:**  -правила поведения на занятиях физической культуры;  - что такое фитбол-гимнастика,  - что такое правильная осанка.  **Уметь:**  **-** выполнять упражнения с элементами фитбола;  **-** сохранять длительное устойчивое равновесие;  **-** следить за осанкой;  **-** контролировать действие других;  **-** самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу;  - выполнять упражнения по фитбол-гимнастике не только в д/саду, но и самостоятельно в домашних условиях.  **-** соблюдать правила игры.    **Регулятивные универсальные учебные действия:**  -умение организации рабочего места;  -умение соблюдения правил техники безопасности при разучивании физических упражнений;  -умение анализировать и оценивать созданные образы;  -умение работать по плану, сверять свои действия с целью, самостоятельно вносить коррективы и исправлять ошибки.  **Познавательные универсальные учебные действий**  -развитие речевых навыков при обсуждении физических упражнений;  -повышение интереса к физической культуре и спорту;  **Коммуникативные универсальные учебные действия:**  -умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;  -умение вырабатывать навыки адекватной самооценки.  В ходе реализации программы «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах) предполагается освоение и перевод на базовый уровень не менее 75% детей. |

**Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Фитболгимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитболгимнастики в детском саду обусловлена тем, что новое для дошкольного учреждения оборудование имеет ряд преимуществ, среди другого физкультурного инвентаря. Занятия с мячом-фитболом не просто укрепляют мышцы спины и брюшного пресса, но и позволяют решать достаточно актуальную для современного дошкольника задачу – формируют правильную осанку. Являясь средством оздоровительно – коррекционной работы, такие мячи оказывают специфическое воздействие на опорно – двигательный и связочно – мышечный аппарат.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной программы “гимнастика на фиброшарах” определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение к физической культуре через игру, применение полученных знаний, умений и навыков физической культуры в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия «Фитбол-гимнастикой» являются разновидностью физической культуры и позволяют ребенку поверить в себя, свои возможности, а также научиться взаимодействию со сверстниками и взрослыми.Стартовый уровень программы предполагает освоение азов гимнастики, изучение простейших элементов «фитбол-гимнастики», через использование игровых технологий, исполнение простых физических упражнений.

Программа сформирована с учетом принципов, составляющих основу ФГОС ДО (Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17.10. 2013 № 1155), которые уточняются в связи со спецификой реализации Программы, а именно принципы: поддержки разнообразия детства, сохранения уникальности и самоценности дошкольного детства как важного этапа в общем развитии человека; полноценного проживания ребёнком всех этапов дошкольного детства, амплификации (обогащения) детского развития; создания благоприятной социальной ситуации развития каждого ребёнка в соответствии с его возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями; содействия и сотрудничества детей и взрослых в процессе развития детей и их взаимодействия с людьми, культурой и окружающим миром; приобщения детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства; поддержка инициативы детей в различных видах деятельности; через его включение в различные виды деятельности; учёта этнокультурной и социальной ситуации развития детей. Кроме общих принципов, сформулированных в ФГОС, можно выделить и специфические принципы, которые отражаются в содержании программы, отражающие закономерности проведения, методики и построения занятий по фитбол - гимнастике. Основанием для их разработки явились, прежде всего, принципы оздоровительной тренировки: Принцип «нагрузки ради здоровья» или принцип управляемости нагрузкой. Он является одним из важнейших принципов оздоровления и его нельзя понимать как минимизацию нагрузки, так как без определенного напряжения, без затрат усилий нельзя не только повысить уровень психофизического потенциала, но и сохранить его. В то же время, физическая нагрузка на занятиях с фитболом не должна быть высокой. Принцип комплексного воздействия на занимающихся отражает комплексность воздействия на психофизическую сферу, функциональные системы, двигательные способности и интеллект. Принцип адекватности и свободы выбора средств для занятий с мячом складывается из разумной обоснованности подбора эффективных средств для решения определенной цели занятия, из адекватности средств индивидуальным особенностям занимающихся и стоящим перед ними конкретным задачам и, в то же время, зависит от интереса и желания занимающихся заниматься именно этим видом упражнений. Принцип эстетической целесообразности. Этот принцип является одним из первых, разработанный в детском фитнесе и занятиях с фитболом. Помимо задач укрепления здоровья, важный мотив для занятий с фитболом – обрести пластику движений и красивую форму тела. Одним из критериев отбора средств для построения фитбол -программ является эстетика движений, их привлекательность для большинства занимающихся, школа движений. Принцип психологической регуляции. Реализация этого принципа обусловлена необходимостью снижения уровня тревожности, выведения из стрессового состояния занимающихся, что является крайне важным в современных условиях жизнедеятельности человека. Этот принцип предполагает воздействие средств и методов психорегуляции – специального подбора музыкального сопровождения, интеграции средств танцевальной терапии и др. методик, способствующих релаксации, позволяющих снимать мышечные зажимы, и через коррекцию тела оздоравливать психику занимающихся. Принцип контроля и мониторинга физического состояния занимающихся. Мониторинг проводится с целью определения оздоровительного эффекта от выполнения занимающихся фитбол – гимнастикой, для определения уровня их физического развития, здоровья, внесения дальнейших корректив в программу и получения максимально положительного результата. Занятия с детьми включают все вышеизложенные принципы, базируются на них, но в силу того, что они имеют свои узко-специфические особенности, отличающие занятия с фитболом с детьми от занятий со взрослыми, используются дополнительные принципы, характерные только для детей. К ним относятся: принцип игровой и эмоциональной направленности занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон, вызывая положительные эмоции; принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения; принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танец, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах.

**Основной целью** программы является укрепление здоровья ребенка, приобщение к здоровому образу жизни через занятия с фитбол мячом.

**Задачи программы**.

**Обучающие:**

1.Содействовать физическому развитию, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;

2.Пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность;

**Развивающие:**

1. Развивать двигательную сферу ребенка и его физические качества: выносливость, ловкость, быстрота, гибкость**.**

2. Развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи.

3. Развивать физические качества и укреплять здоровье детей, используя эффективность методики комплексного воздействия упражнений фитбол-гимнастики на развитие физических способностей детей дошкольного возраста.

4.Формировать правильную осанку, содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки;

5.Работать над умением ориентироваться в пространстве; тренировать память, внимание,

6.Обеспечивать психологический комфорт.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать интерес и потребность в физических упражнениях и играх.

2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.

3. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.

4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.

5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

**Отличительные особенности программы.**

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах)позволяет включить механизм воспитания каждого члена коллектива и достичь комфортных условий для творческой самореализации. Программа предоставляет собой единственный вид аэробики, где одновременно и в равной степени задействуются двигательный, тактильный, зрительный и слуховой анализаторы, что значит усиливается положительный эффект от занятий, позитивному самоопределению. Обучение отличается практической и гуманитарной направленностью в соответствии с психолого-педагогическими особенностями детей старшего дошкольного возраста.

**Возрастные особенности детей 6 лет**

**Особенности возраста детей 6-го года жизни.**

      Возросли физические возможности детей: движения их стали значительно более уверенными и разнообразными. Дошкольники испытывают острую потребность в движении. В случае ограничения активной двигательной деятельности они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Поэтому в старшей группе особенно важно наладить разумный двигательный режим, наполнить жизнь детей разнообразными подвижными играми, игровыми заданиями, танцевальными движениями под музыку, хороводными играми.

     Эмоционально окрашенная деятельность становится не только средством физического развития, но и способом психологической разгрузки детей старшего возраста, которых отличает довольно высокая возбудимость. Увидев перевозбуждение ребенка,переключает его внимание на более спокойное занятие. Это поможет ребенку восстановить силы и успокоиться.

Ребенок 6-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает необходимость в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но еще не умеют соизмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в не посильности выполнения двигательного действия, ребенок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убежден в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий.

Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий.       Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу.

    Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определенных волевых усилий.

**Особенности возраста детей 7-го года жизни**

  Возраст 7 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7-10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

     У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Воспитатель уделяет особое внимание развитию мелкой моторики. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка не постоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего необходимо мыть руки, чистить зубы и прочее), закаливания, занятий спортом, утренней гимнастики. Дети проявляют интерес к своему здоровью, приобретают сведения о своем организме (органы чувств, движения, пищеварения, дыхания) и практические умения по уходу за ним.

   Двигательная деятельность ребенка становится все более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными видами движений, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры. Начинается освоение разнообразных спортивных упражнений. Начинают создаваться небольшие группировки по интересу к тому или иному виду упражнений.

    На 7-ом году жизни ребенка его движения становятся все более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога.

    Дети обращают внимание на особенности разучивания упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно  овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности.

       Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности. При разумной педагогической направленности оно оказывает большое влияние на развитие личностных качеств ребенка.

    Более активно проявляется интерес к сотрудничеству, к совместному решению общей задачи. Дети стремятся договариваться между собой для достижения конечной цели.

**Принципы взаимодействия с детьми:**

* сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
* постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
* исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
* сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
* каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

**Содержание программы**

Программа работы кружка «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах) 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 поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в)        поднимание 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 врассыпную 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.

**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.

**Структура занятия**

Структура занятия включает в себя следующие этапы :

- организационный момент;

- постановка цели;

- показ с объяснением;

- динамическая пауза;

- напоминание правил по технике безопасности;

- практическая деятельность детей;

- помощь со стороны взрослого и детей тем, кто затрудняется;

- анализ и самооценка деятельности детьми.

**Работа с родителями**

Для более успешного решения задач по профилактике нарушения осанки посредством фитболгимнастики проводится работа с родителями. Очень важно объединить усилия родителей и педагогов дошкольного учреждения для решения таких сложных задач, как укрепление физического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии будут достигнуты эффективные результаты. Работа с родителями включает родительские собрания, презентации на тему «Фитболгимнастика – залог правильной осанки» или «Фитбол не просто мяч, а лучший друг!» и.т.д., показательные занятия и мастер-классы по фитбол-гимнастике, оформление наглядного материала, например памятки о том, как правильно подбирать фитбол, принимать на нем различные положения, хранить; комплексы игровых упражнений и подвижные игры, которые можно применять в домашних условиях и.т.д.

**Оценка эффективности занятий фитбол — гимнастикой**

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 6 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.

D — на столе ставится картонная коробка размером 10×10 см, перед которой на расстоянии 5 см раскладываются в беспорядке 20 монет диаметром 2 см. 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 20 сек.

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 25×25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

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

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в следующую таблицу (Приложение 6).

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.

**Заключение.**

Программа предлагает оздоровительную работу с дошкольниками посредством занятий фитбол – гимнастики, которая формирует двигательную сферу ребенка, развивает физические качества и является эффективным методом оздоровления.

### Информационно- методическое обеспечение

1. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. –СПб., 2001.
2. [Крючек Е.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=крючек%20е) [Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика.%20содержание%20и%20методика%20проведения%20оздоровительных%20занятий): Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
3. [Кудра Т.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кудра%20т) [Аэробика и здоровый образ жизни](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=аэробика%20и%20здоровый%20образ%20жизни): Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
4. [Овчинникова Т.С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=овчинникова%20т), [Потапчук А.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=потапчук%20а) [Двигательный игротренинг для дошкольников](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=двигательный%20игротренинг%20для%20дошкольников). - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
5. [Попова Е.Г.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=попова%20е) [Общеразвивающие упражнения в гимнастике](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=общеразвивающие%20упражнения%20в%20гимнастике). - М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
6. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. С.-П. 2007.
7. [Теория и методика физического воспитания](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физического%20воспитания) /Под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. - М.: ФиС, 1976.Т. 1, с. 85.
8. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. С.-П. 2007.
9. Шилкова И.К., Большев А.С. Здоровьеформирующее физическое развитие. М. 2001.
10. М. Ю. Картушина «Зеленый огонек здоровья».

**Для учащихся и родителей:**

Иллюстративный материал**.**

Э. Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр».

Н.М. Соломенникова, Т. Н. Машина «Формирование двигательной сферы у детей 3 – 7 лет. Фитбол – гимнастика».

Интернет – ресурсы:

1. <http://doshkolnik.ru/>

2. <http://www.neboleem.net/fitbol.php>

3. https://azbyka.ru/deti/fitbol-gimnastika

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 20 комбинированного вида»

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Кружка «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах)

(Срок реализации программы 1 учебный год)

Разработала: инструктор по физической культуре:

Караева Татьяна Ивановна

МДОУ «Детский сад № 20»

высшая квалификационная категория

г.Саранск Республика Мордовия

г.Саранск,2022г.

Учебно-тематический план

работы кружка «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Октябрь**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Мой веселый , звонкий мяч.»,**  **Задачи** | **Количество минут**  **Теория практика** | | | | | | | **Количество занятий** | **Дата** |
| 1 | Вводное занятие | 15 | | | | 15 | | 30 | 1 | 04.10.22 |
| 2 | Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.  Разучить правильную посадку на фитболе. | 5 | | | | 25 | | 30 | 1 | 06.10.22 |
| 3 | **Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма». | 10 | | | | 20 | | 30 | 1 | 11.10.22 |
| 4 | Ознакомить с приемами самостраховки. | 5 | | | | 25 | | 30 | 1 | 13.10.22 |
| 5 | Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 18.10.22 |
| 6 | Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 20.10.22 |
| 7 | Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе). | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 25.10.22 |
| 8 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 27.10.22 |
| **Ноябрь**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Мы любим играть»,**  **Задачи** |  | | | |  | |  |  |  |
| 9 | Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 01.11.22 |
| 10 | Продолжать учить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 03.11.22 |
| 11 | Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 08.11.22 |
| 12 | Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 10.11.22 |
| 13 | Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 15.11.22 |
| 14 | Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений. | 3 | | | | 27 | | 30 | 1 | 17.11.22 |
| 15 | Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 22.11.22 |
| 16 | Закрепить выполнение базовых положений при выполнении упражнений с фитболом. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 24.11.22 |
| **Декабрь**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Качели»,**  **Задачи** |  | | |  | | |  |  |  |
| 17 | Развивать чувство равновесия,координацию движений | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 01.12.22 |
| 18 | Развивать чувство равновесия,координацию движений | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 06.12.22 |
| 19 | Развивать чувство ритма,артикуляционную и мелкую моторику | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 08.12.22 |
| 20 | Развивать чувство ритма,артикуляционную и мелкую моторику | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 13.12.22 |
| 21 | Развивать чувство равновесия,координацию движения, быстроту реакции | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 15.12.22 |
| 22 | Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 20.12.22 |
| 23 | Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 22.12.22 |
| 24 | Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 27.12.22 |
| 25 | Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 29.12.22 |
| **январь**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Воздушный шар»,**  **Задачи** |  | | |  | | |  |  |  |
| 26 | Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 10.01.23 |
| 27 | Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. | 3 | | | 27 | | | 30 | 1 | 12.01.23 |
| 28 | Тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 17.01.23 |
| 29 | Тренировать чувство равновесия и координацию движения, ловкость. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 19.01.23 |
| 30 | Укреплять мышечный корсет , формировать навык правильной осанки. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 24.01.23 |
| 31 | Укреплять мышечный корсет , формировать навык правильной осанки | 33 | | 27 | | | 30 | | 1 | 26.01.23 |
| 32 | Укреплять мышечный корсет , формировать навык правильной осанки | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 31.01.23 |
| **февраль**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Быстрый и ловкий»,**  **Задачи** |  | |  | | |  | |  |  |
| 33 | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 02.02.23 |
| 34 | Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 07.02.23 |
| 35 | Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 09.02.23 |
| 36 | Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 14.02.23 |
| 37 | Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 16.02.23 |
| 38 | Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 21.02.23 |
| 39 | Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 28.02.23 |
| **Март**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Веселые обезьянки»,**  **Задачи** |  | |  | | |  | |  |  |
| 40 | Закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 02.03.23 |
| 41 | Закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 07.03.23 |
| 42 | Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению упражнений. | 3 | | 27 | | | 30 | | 1 | 09.03.23 |
| 43 | Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремление к качественному выполнению упражнений. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 14.03.23 |
| 44 | Поддерживать интерес к двигательной активности | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 16.03.23 |
| 45 | Закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 21.03.23 |
| 46 | Закреплять выполнение упражнений на растягивание с использованием фитбола. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 23.03.23 |
| 47 | Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 28.03.23 |
| 48 | Закрепить упражнения на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе, сохранение осанки при уменьшении площади опоры | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 30.03.23 |
| **Апрель**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Буратино»,**  **Задачи** |  | |  | | | |  |  |  |
| 49 | Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 04.04.23 |
| 50 | Способствовать формированию правильной осанки, развивать мышечную систему путем выполнения упражнений. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 06.04.23 |
| 51 | Обучать и совершенствовать выполнение комплекса «Настоящие красавцы» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 11.04.23 |
| 52 | Совершенствовать выполнение комплекса «Настоящие красавцы» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 13.04.23 |
| 53 | Совершенствовать выполнение комплекса «Настоящие красавцы» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 18.04.23 |
| 54 | Обучать и совершенствовать выполнение комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 20.04.23 |
| 55 | Совершенствовать выполнение комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 25.04.23 |
| 56 | Совершенствовать выполнение комплекса «Буратино» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | | 27 | | | | 30 | 1 | 27.04.23 |
| **Май**  **№ занятия** | **Тема:**  **«Веселые путешественники»,**  **Задачи** |  |  | | | |  | |  |  |
| 57 | Обучать и совершенствовать выполнение комплекса «Веселые путешественники» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы. | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 04.05.23 |
| 58 | Совершенствовать выполнение комплекса «Веселые путешественники» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 11.05.23 |
| 59 | Совершенствовать выполнение комплекса «Веселые путешественники» с использованием фитбола в едином темпе для всей группы | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 16.05.23 |
| 60 | Продолжать развивать чувство ритм, артикуляционную и мелкую моторику. | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 18.05.23 |
| 61 | Продолжать развивать чувство ритм, артикуляционную и мелкую моторику. | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 23.05.23 |
| 62 | Мониторинг | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 25.05.23 |
| 63 | Итоговое. | 3 | 27 | | | | 30 | | 1 | 30.05.23 |
| **ИТОГО: 63часа** | | | | | | | | | | |

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН

КРУЖКА «Остров тренажеров» (гимнастика на фитболах)

(Срок реализации программы 1 учебный год)

Разработала: инструктор по физической культуре:

Караева Татьяна Ивановна

МДОУ «Детский сад № 20»

высшая квалификационная категория

г.Саранск Республика Мордовия

г.Саранск,2022г.

***Октябрь***

***Задачи:***

1)  Дать представление о форме и физических свойствах фитбола.

2)  Разучить правильную посадку на фитболе.

3)  Ознакомить с правилами [техники безопасности](https://pandia.ru/text/category/tehnika_bezopasnosti/) выполнения упражнений на фитболе.

4)  Формировать и закреплять навык правильной осанки.

5)  Воспитывать дружеское [взаимоотношение](https://pandia.ru/text/category/vzaimootnoshenie/) между детьми.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1 -2**  **Диагностика**  **Беседа** «Мой веселый, звонкий мяч»Прокатывание фитбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.  **П/и** «Догони мяч»  **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)  **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) | **Занятие №3-4**  **Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** с малым мячом.  **Беседа** «Требования к проведению занятий с фитболами и профилактика травматизма».  **ОВД** – выполнение правильной посадки на мяче.  **П/и** “Гусеница”  **Дыхательная гимнастика** «Послушаем свое дыхание» (Приложение 2)  **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** без предметов.  **ОВД** 1 упражнение - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д. б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса  **П/и** “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация** «Вибрация» (Приложение ) | **Занятие №7-8**  **Разминка**. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.  **ОРУ** с фитболом.  **П/и** «Паровозик»  **П/и** «Докати мяч»  **П/и** «Гусеница»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация** «Вибрация» (Приложение) |

***Ноябрь***

***Задачи:***

1)  Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

2)  Ознакомить с приемами самостраховки.

3)  Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

4)  Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями**ОВД** 1.Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.  Выполняем из положения стоя лицом к мячу: 1-2 присели, проверили положение; 3-4 встали, руки в стороны. По сигналу все разбежались врассыпную и бегают между фитболами, по другому сигналу подбежали к своим фитболам и присели.  2. И. п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;  -  присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и. п.  **П/и** «Догони мяч»  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация**«Цветок» (Приложение ) | **Занятие №3-4**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  **ОРУ** сидя на фитболах с гантелями  **ОВД** 1.Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами впра­во-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.  2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ноги пря­мые на фитболе. Приподнимать таз от пола. Можно выполнять одновременно парами, располагаясь зеркально.  3. Исходное положение - лежа на спине на полу, ступни ног на фитболе. Делать маленькие шаги по поверхности фитбол а вперед-назад.  **П/и**“Быстрый и ловкий”  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |
| **Занятие №5-6**  **Разминка.** Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОВД** 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых но­гах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2.Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами об­хватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верх­нюю часть туловища к коленям.  П/и“Быстрый и ловкий”  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация**«Цветок» (Приложение ) | **Занятие №7-8**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОВД** 1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Переда­вать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3.Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.  П/и “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика** «Дышим тихо, спокойно и плавно» (Приложение 2)  **Релаксация** «Цветок» (Приложение ) |

***Декабрь***

***Задачи:***

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

2)  Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.

3)  Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

4)  Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка.** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах.  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравни­вающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.  **П/и** «Бусинки»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)  **Релаксация**«Земля» (Приложение 3) | **Занятие №3-4**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вра­щение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подоб­ные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. 2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  -  ходьбу на месте, не отрывая носков;  -  ходьбу, высоко поднимая колени;  -  из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)  **Релаксация** «Земля» (Приложение 3) |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» | **Занятие №7-8**  **Разминка**. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с малым мячом.  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  -  ходьбу на месте, не отрывая носков;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» |
|  |  |
| **Занятие №9**  **Разминка**. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с малым мячом.  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  -  ходьбу на месте, не отрывая носков;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» |  |

***январь***

***Задачи:***

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.

2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.

3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.

4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

5.Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;  б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;  в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар**» (**Приложение 2**)**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**» (**Приложение 3**)** | **Занятие №3-4**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различ­ными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе;наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.  **Дыхательная гимнастика**«Воздушный шар**»**(Приложение 2)  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** 1. И. п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2.Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И. п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2**)**  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** | **Занятие №7**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1.Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые но­ги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.  4.Выполнить два предыдущих упражнения из исходного по­ложения — руки за голову.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Релаксация «**Здравствуй, солнце!**»** (Приложение 3)  **Дыхательная гимнастика «**Воздушный шар в грудной клетке**» (**Приложение 2) |

***Февраль***

***Задачи:***

1)  Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

2)  Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.

3)  Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений

4)  Тренировать чувство равновесия и координацию движения

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**Ходьба, бег.  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1. И. п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, обло­котиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;  2.  сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади ру­ками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**«Дышим тихо, спокойно, плавно» (Приложение 2)  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) | **Занятие №3-4**  **Разминка**Ритмический танец с султанчиками  **ОРУ** на фитболе  **ОВД**  **П/и**Эстафета на фитболе  **П/и «**Быстрый и ловкий»  **П/и**«Паровозик» 2 команды  **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2)  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» | **Занятие №7**  **Разминка**. Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с малым мячом.  **ОВД** 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе. 2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:  -  ходьбу на месте, не отрывая носков;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» (Приложение 2)**Релаксация** «Земля» |

***Март***

***Задачи:***

1)  Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

2)  Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

3)  Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

4)  Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с мячом  **ОВД** 1. И. п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;  2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено - на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых дви­жений назад;  3. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между го­ленью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии, лопаток;  **П/и** « Жуки»  Д**ыхательная гимнастика**«Ветер» (Приложение 2)  **Самомассаж**«Этот шарик не простой» | **Занятие №3-4**  **Разминка** Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ**  **ОВД** 1. И. п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и упирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука ле­жит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;  2.  исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх; 3. исходное положение - то же, выполнять одновременно од­ноименной рукой и ногой.  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер» (Приложение 2)  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с гантелями  **ОВД**Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  **П/и** “Паровозик”  **Дыхательная гимнастика**«Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) | **Занятие № 7-8**  **Разминка**Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** с гимнастической палкой  **ОВД**Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»  **П/и** «Бусинки»  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**«Ветер»  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |
| **Занятие № 9**  **Разминка**. Ходьба. Бег.  Ритмический танец «Ковбои»  **ОРУ** на фитболе  **ОВД** 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;  -  приставной шаг в сторону:  -  из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.  2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.  **П/и** «Птички в гнездышках»  **Дыхательная гимнастика** «Ушки» |

***Апрель***

***Задачи:***

1)  Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

2)  Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

3)  Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.

4)  Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**1**.**И. п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И. п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И. п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом со­гнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3.Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.  **П/и** «Лови мяч»  **Дыхательная гимнастика**«Подуем на плечо» (Приложение 2)  **Пальчиковая гимнастика**«Зайцы» (Приложение 4) | **Занятие №3-4**  **Разминка** игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу. 3.Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.  **П/и**«Гонка мячей»  **Дыхательная гимнастика**«Подуем на плечо» ( Приложение 2)  **Пальчиковая гимнастика**«Зайцы» |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ** на фитболе  **ОВД**1.Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой*.*3*.*Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.  **П/и**«Бездомный заяц»  **Дыхательная гимнастика**«Подуем на плечо» (Приложение 2)  **Гимнастика для глаз**«Два мяча» | **Занятие № 7-8**  **Разминка**Ритмический танец с султанчиками  **ОВД**1**.**И. п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И. п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2.Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым бо­ком к фитболу  **П/и**« Жуки»  **Дыхательная гимнастика**«Подуем на плечо» (Приложение 2)  **Гимнастика для глаз «**Два мяча**»** |

***Май***

***Задачи:***

1)  Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

2)  Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.

3)  Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма

4)  Тренировать чувство равновесия и координацию движения

|  |  |
| --- | --- |
| **Занятие №1-2**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД**Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  **П/и** «Веселые зайчата»  **Дыхательная гимнастика**  **Гимнастика для глаз** | **Занятие №3-4**  **Разминка**игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)  **ОВД** Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  Эстафета с фитболами  **Дыхательная гимнастика**  **Гимнастика для глаз** |
| **Занятие №5-6**  **Разминка**Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.  **ОРУ**с гантелями сидя на фитболе  **ОВД**Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»  Эстафета с фитболами  **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)**  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) | **Занятие 7**  **Итоговое**  **Разминка**Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед  **ОРУ**с гантелями сидя на фитболе  **П/и**«Гонка мячей»  **П/и**«Веселые зайчата»  **П/и «**Хитрая лиса»  **Дыхательная гимнастика (**Приложение 2**)**  **Пальчиковая гимнастика** (Приложение 4) |

**Глоссарий**

**1. Фи́тбол** (Exercise ball, Swiss ball) — большой упругий мяч от 45 до 95 см в диаметре, используемый для занятий аэробикой. Упражнения с фитболом дают нагрузку на большинство групп мышц, помогают исправить осанку

**2**. **Гимнастика** — один из наиболее популярных видов спорта и физической культуры.

**3**. **Гибкость** — способность человека выполнять **упражнения** с большой амплитудой. Также **гибкость** — абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

**4**. **Ловкость** — способность человека быстро, оперативно, целесообразно, т.е. наиболее рационально, осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях

**5. Координация** (от лат. coordinatio — взаимоупорядочение) — процессы согласования активности мышц тела, направленные на успешное выполнение двигательной задачи. При формировании двигательного навыка происходит видоизменение координации движений, в том числе овладение инерционными характеристиками двигающихся органов.

**6. Страховка** – комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности занимающихся в процессе учебной деятельности. Различают индивидуальную и групповую страховку:

индивидуальная страховка – осуществляется преподавателем или одним из занимающихся.

**7. Партерная гимнастика** – это система специально подобранных физических упражнений, основной отличительной чертой является то, что они проводятся «на земле», то есть различные упражнения в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. В основном упражнения в партере выполняются с большой амплитудой движений, однако для увеличения интенсивности их воздействия можно использовать упражнения малой амплитуды. Упражнения могут быть как активные, так и пассивные, статические и динамические, комбинированные и т.п. Комплексы "партерной" гимнастики используются и в учебном процессе по физическому воспитанию для дошкольников и школьников.

Приложение 1

**Диагностика эффективности занятий фитбол-гимнастикой.**

По методике Н.О. Озерецкого, Н.И. Гуревич.

**Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой.**

Диагностика проводится 2 раза в год на общих групповых занятиях, апринеобходимости на индивидуальных (если ребенок скромный, стеснительный, не уверенный в себе)

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, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике 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 – правильнее 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 балл – отказ от выполнения движения.

**Задания для детей 5-6 лет**

А – пятка правой (левой) ноги прижата 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

Сформированность основных движений детей оценивается согласно возрастным нормам, сформулированным в типовой программе обучения и воспитания в детском саду.

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале года (Н) и в конце года (К) и оформляются в следующую таблицу:

Таблица 1. **Диагностика двигательного развития**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.и. ребенка | Психомоторное развитие | | | | | | Сформированность основных движений | | | | | | | | | | | |
| А | | В | | С | | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | |
| н | к | н | к | н | к | н | к | Н | К | н | к | Н | к | н | к | н | к |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**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;

**С** – пробы на зрительно- моторную координацию и точность выполнения движений и умение согласовывать двигательный акт с внешним пространством при ведущей роли зрения.

Под номерами 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 года, **К** – конец года.

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.

***Журнал индивидуальной работы***