****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦРР – ДЕТСКИЙ САД № 60»

Принята на заседании Утверждаю:

педагогического совета заведующий МБДОУ «ЦРР – детский сад № 60»

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прокопьева С.В.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Наш друг - фитбол»**

**Возраст 3-5 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Составитель**

**Инструктор по ФК**

**Митрошкина О.Ю.**

**ЗАТО Северск**

**2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Нормативно-правовые и экономические основания реализации дополнительной общеразвивающей программы «Наш друг - фитбол»

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка

* 1. Цель программы

Возрастные физиологические и психологические особенности детей

3-4 лет

Возрастные физиологические и психологические особенности детей

4-5 лет

* 1. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

1.5. Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой

Раздел 2. Комплекс организационно-методических условий

2.1. Условия реализации программы

2.2. Формы аттестации

2.3. Диагностический инструментарий

2.4. Методическое обеспечение программы

Литература



**Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Физическое воспитание - одно из необходимых условий правильного развития детей.

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

В настоящее время перед образовательными учреждениями остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений. За последние годы состояние здоровья детей прогрессивно ухудшается. У большинства детей имеются нарушения осанки, деформация стоп, увеличивается частота тяжких форм сколиоза. Еще одна причина ухудшение здоровья – снижение двигательной активности. Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников.

На данный момент отмечается тенденция использования разнообразных инновационных средств физической культуры с оздоровительной и лечебно-профилактической направленностью на занятиях с детьми разного возраста. В большинстве случаев это различные направления фитнеса и оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, шейпинг, суставная и дыхательная гимнастика, восточные оздоровительные системы упражнений: ушу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В тоже время, можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как: «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-аэробика» и др.

Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой. К одному из таких видов относится **«**фитбол - гимнастика**»**. Фитбол, в переводе с английского, означает «мяч для опоры».

Современная физкультура в дошкольном учреждении должна предупреждать заболевания, быть профилактической. На занятиях с ослабленными детьми должны использоваться программы по профилактике отклонений в психо-физическом развитии детей дошкольного возраста. Способствовать решению данной проблемы может организация занятий фитбол – гимнастикой. Фитбол («fit» - оздоровление, «ball» - мяч). Фитбол - большой мяч диаметром 45-75 см - который используется в оздоровительных целях.

Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья. Дошкольный возраст является сенситивным в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до семи лет идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Образовательная программа дополнительного образования детей 3-5 лет «Наш друг - фитбол» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых

документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования.

***Актуальность*** работы состоит во внедрении современных физкультурно-оздоровительных практик детского фитнеса, к которым относится фитбол-гимнастика, в дошкольные образовательные учреждения.

***Новизна*** данной программы заключается в комплексном подходе к психофизическому развитию детей 3-5 лет – коррекции и профилактике различных видов нарушений осанки, формированию физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, равновесие, координация движений) и развитию основных познавательных психических процессов (память, внимание, речь, мышление, восприятие, воображение).

***Данная программа направлена*** на укрепление физического и психического здоровья детей посредством реализации современной и адаптированной к условиям дошкольного учреждения оздоровительной технологии «Фитбол-гимнастика».

***Отличительной особенностью данной программы*** от существующих программ физкультурно-спортивной направленности является реализация принципа комплексного подхода к физическому развитию и коррекции нарушений ОДА у детей старшего дошкольного возраста.

***Реализация данной программы***, по моему мнению, будет способствовать улучшению состояния осанки детей, опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств, основных познавательных психических процессов и общему оздоровлению организма в целом.

* 1. **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей младшего и среднего дошкольного возраста средствами физической культуры с использованием элементов фитбол-гимнастики.

***Задачи программы:***

***Оздоровительные:***

* Формировать и закреплять двигательный стереотип правильной осанки;
* Повышать активность сенсорных систем;
* Тренировать вестибулярный аппарат;
* Укреплять крупные и мелкие мышечные группы туловища и конечностей (мышечного корсета, таза, ног, рук, плечевого пояса);

***Образовательные:***

* Обучать двигательным действиям с мячом;
* Воспитывать физических качеств (силы, ловкости, быстроты, гибкости);
* Способствовать совершенствованию координационных способностей и равновесия.

***Воспитательные:***

* Формировать мотивации к занятиям фитбол-гимнастикой;
* Способствовать развитию творческих способностей, выразительности движений;
* Пропагандировать здоровый образ жизни;
* Воспитывать нравственно - волевые качества личности (выдержку, смелость, настойчивость, решительность, дружелюбие).
* Способствовать развитию коммуникативных навыков, эмоциональной сферы детей.

***Ожидаемые результаты****.* Улучшение состояния осанки, укрепление ОДА, повышение резистентности организма детей.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Программа предназначена для работы с детьми 3-5 лет. Занятия проводятся в спортивном зале ДОУ. Количество занятий – 1 раз в неделю, продолжительностью 15-20 минут с детьми 3-4 лет, 20-25 минут с детьми 4-5 лет, во второй половине дня. Общее количество уче**б**ных часов – 34. Состав группы – постоянный.

***Форма обучения*** – очная. Количество детей – до 10 человек.

***В занятия включают:***

1. Краткие беседы об осанке, значимости правильной осанки, видах ее нарушения, здоровом образе жизни, свойствах фитбола.
2. Различные виды гимнастических упражнений (ОРУ, ОВД).
3. Упражнения на элементарных детских спортивных тренажерах (велодорожка механическая, «Бегущий по волнам», диск здоровья, «Гребля», степпер, кардиотренажеры.
4. Упражнения на самовытяжение (стретчинг) в разных исходных положениях – лежа на спине, сидя, стоя, у зеркала, по памяти с помощью мышечно-суставного чувства.
5. Подвижные игры и игровые упражнения, направленные на формирование навыка правильной осанки.
6. Статические и динамические дыхательные упражнения (в сочетании вдоха и выдоха с движениями рук, ног и туловища; из различных исходных положений).
7. Игровые упражнения с использованием фитболов и балансировочных подушек для тренировки равновесия.
8. Упражнения в положении разгрузки позвоночника – лежа на спине, лежа на животе, стоя на четвереньках (низкие, средние).
9. Ходьба по массажным дорожкам, неровным поверхностям со сменой направления и с препятствиями для тренировки вестибулярного аппарата, с мешочком на голове.
10. Специальные корригирующие упражнения в различных исходных положениях и с использованием различных предметов.
11. Релаксационные упражнения.

***Адресат программы:*** дети младшего и среднего дошкольного возраста.

***Возрастные физиологические и психологические особенности детей***

***3-4 лет***

***Анатомо-физиологические характеристики:***

Основные показатели физического развития:

* рост 96 см + 4 см;
* вес 12 кг + 1 кг;
* количество зубов — 20 шт. (все молочные).

Объем черепа трехлетнего ребенка составляет 4/5 от объема черепной коробки взрослого человека. Позвоночник и кости малыша еще довольно мягкие и при определенных условиях могут поддаться деформации. Поэтому необходимо следить за осанкой ребенка и состоянием суставов.

Определенные особенности заметны в развитии мускулатуры. Более развиты крупные мускулы, поэтому у малыша лучше получается выполнение движений всей рукой. Он постепенно учится владеть всем своим телом (делает наклоны, повороты, поднятие рук, покачивания). Подобные упражнения нужно включать в ход ежедневных занятий физкультурой.

Также в 3-4 года происходит усиленное развитие мелкой моторики и координации движений. Этому способствует лепка, рисование и другие виды изобразительной деятельности, которые являются обязательным компонентом различных дидактических игр и познавательной деятельности младших дошкольников. Таким образом, ребенок совершенствует умения управлять движениями пальцев и кисти.

Сердечно-сосудистая и дыхательная система развиваются соответственно потребностям растущего организма. Существуют определенные проблемы с умением сознательно регулировать дыхание. Поэтому с детьми нужно проводить упражнения с пушинками, воздушными шариками, легкими бумажными изделиями, в ходе которых они должны делать контролируемый усиленный выдох.

***Развитие ЦНС***

Центральная нервная система трехлетнего ребенка продолжает совершенствоваться. Это выражается в следующем:

* появляется способность к анализу и синтезу информации, которая поступает из окружающей среды;
* развивается речь, увеличивается ее роль в процессе познания (малыш задает вопросы, расспрашивает и уточняет);
* у детей получается ненадолго сосредотачиваться на изучаемом материале, поэтому взрослым необходимо использовать специальные дидактические приемы для удержания их внимания.

Вместе с тем, младшим дошкольникам свойственна повышенная возбудимость, что приводит к их быстрой утомляемости. Дети еще не умеют управлять своим поведением и легко переходят от суетливости и активных движений к замкнутости, отрешенности.

Еще одной проблемой в этом возрасте является несовершенство взаимодействия сигнальных систем. Ребенок плохо понимает словесные инструкции, поэтому проще наглядно показать ему, как именно он должен действовать.

***Личностное развитие***

Ребенок начинает воспринимать в себя как отдельного индивида общества. Малыш начинает стремиться к самостоятельности.

Именно в этом и состоит суть внутреннего конфликта младшего дошкольника: он хочет все делать сам, но не может справиться без помощи взрослых. Ребенок перестает слушаться родителей и начинает выдвигать им свои собственные требования. Он проявляет негативное отношение к опеке взрослых и старается выйти из-под их влияния.

Для успешного формирования личности взрослые должны умело руководить процессом формирования самостоятельности у их ребенка, а именно:

* выстраивать равноправные отношения с малышом, не относиться к нему с позиции «авторитетного взрослого»;
* предоставить ему больше самостоятельности;
* поддерживать все положительные начинания и стремления;
* если у малыша что-то не получается, можно предложить ему сделать это вместе или подсказать другой способ выполнения;
* не критиковать, а формировать у ребенка понятие, что он хороший.

Отдельно стоить обратить внимание на то, что у младшего дошкольника уже начинает закладываться основы самооценивания. Он может подмечать, как действуют другие, сравнивать их результаты со своими, стремясь, чтобы у него тоже все получилось как можно лучше. У ребенка появляется устойчивая потребность в признании его успехов, он хочет, чтобы его почаще хвалили и уважали.

***Социальное становление***

В трехлетнем возрасте меняется социальная позиция ребенка. Он ищет общения со своими сверстниками. Малыш готов считаться частью детского коллектива. Он уже способен выстраивать взаимоотношения на основе общепринятых норм и правил поведения. Однако, чаще всего на этом этапе дети просто сосуществуют рядом и мало взаимодействуют друг с другом.

В этот период дети эмоционально отзывчивы, умеют сопереживать и утешать, готовы оказать помощь. Они открыты миру, не ощущают опасности. В большинстве случаев действуют ситуативно. Иногда могут контролировать свое поведение, руководствуясь собственными побуждениями. Развивается половая идентификация.

К 3-4 годам ребенок способен овладеть основными навыками самообслуживания и гигиены. Он умеет вести себя за столом, ходить в туалет, одеваться.

Взрослых малыш воспринимает уже не только, как членов семьи, но и как часть общества. Он понимает, что у родителей есть работа, осознает их необходимость выполнять различные социальные роли. Часто подражает взрослым.

***Психологические процессы***

У детей 3-4 лет также происходит совершенствование психологических процессов.

* Память непроизвольная. Преобладает процесс узнавания. Запоминается только информация, имеющая яркую эмоциональную окраску. Объем памяти позволяет запоминать 5 названий предметов и 3-4 слова. Ребенок может выучить небольшой стишок.
* Доминирует наглядно-действенное мышление, появляются зачатки наглядно-образного. Ребенок может устанавливать некоторые взаимосвязи между предметами на основе практических действий, делать несложные выводы.
* Преобладающий вид деятельности в младшем дошкольном возрасте — игра. Она дает возможность скопировать поступки взрослых, опробовать разные модели поведения. В основном малышам предлагают сюжетные кратковременные игры, в ходе которых они выполняют несложные действия с игрушками или предметами — заменителями.
* Воображение слабо развито. Дети еще не умеют детализировать предметы, изображают их в примитивном виде. Способны создавать несложные конструкции и простые аппликации по заданному образцу.
* Формируются пространственные представления. Ребенок способен ориентироваться в знакомых помещениях или на часто посещаемых территориях.
* Развивается речь, пополняется словарный запас. Малыш может воспринимать небольшой рассказ. Сам составляет предложения, способен поддерживать несложную беседу, пересказывает короткие тексты.
* Появляется интерес к познанию окружающего мира. Это подталкивает ребенка к поиску различных способов действий для получения информации. Данный этап можно назвать периодом первых открытий. Малыш радуется каждому новому умению или полученным знаниям.

***Возрастные физиологические и психологические особенности детей***

***4-5 лет***

***Анатомо-физиологические характеристики:***

Период с 4 до 5 лет характеризуется интенсивным психическим и физическим развитием ребенка. Наиболее интенсивно показатели физического развития увеличиваются с 4 до 5 лет, затем отмечается спад и новый прирост, но меньший по величине. При этом величина изменений у мальчиков и девочек не одинакова. От 3 до 4 лет и от 4 до 5 лет рост и вес больше у мальчиков. Наибольшие среднегодовые темпы прироста в развитии двигательных качеств приходятся на возрасте от 4 до 5 лет и у мальчиков, и у девочек. Скелет ребенка этого возраста отличается гибкостью и пластичностью, т.к. процесс окостенения ещё не завершен.

# С возрастом заметно увеличивается мышечная сила за счет роста диаметра мышечных волокон и увеличения их числа. К этому возрасту увеличивается и жизненная емкость легких (в среднем до 11000 – 15000 мл), причем у мальчиков она больше, чем у девочек. Следует заметить, что ни более частые, чем у взрослого дыхательные движения, ни подвижность грудной клетки не могут компенсировать полную потребность в кислороде, вследствие чего у детей, находящихся преимущественно в помещении, быстро снижается работоспособность, появляется раздражительность, плаксивость, снижается аппетит, становится тревожным сон. Это результат кислородного голодания.

***Развитие ЦНС***

# Центральная нервная система является основным регулятором механизмов физиологических и психических процессов. К 5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Особенно характерным для этого возраста является активное развитие межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем. Но нервные процессы у ребенка ещё далеки от совершенства, вследствие чего процесс возбуждения остается преобладающим.

***Психологические процессы***

# Мышление у детей 4-5 лет носит преимущественно наглядно – образный характер, поэтому основная задача – формирование разнообразных конкретных представлений. После 4 – 5 лет внимание становится значительно устойчивее, однако, объем его сравнительно невелик, т.к. недостаточно сформирован такой компонент произвольного внимания и памяти, как удержание мотива деятельности. Поэтому важно использовать разнообразные формы подсказа и понимания.

# К 5 годам у детей начинает всё ярче проявляться воображение. Оно возникает на основе восприятия и запоминания окружающей действительности. Дети уже могут не только повторить, но и дополнить движение несложным элементом. Особенно успешно это делается под музыку. Она учит улавливать темп, ритм.

# Функциональные возможности организма детей 4-5 лет, совершенствование зрительного, слухового и осязательно восприятий, развитие мышления и речи создают реальные предпосылки для овладения основами техники спортивных игр, воспринимать и анализировать последовательность выполняемых действий. В связи с этим, к детям 5 года жизни предъявляются более высокие требования к качеству выполнения упражнений, овладению техники движений.

# Таким образом, 5 год жизни является переломным в становлении личности ребенка. Этот период характеризуется качественными изменениями в развитии психических процессов и интенсивным анатомическим и функциональным созреванием детского организма.

* 1. **Содержание программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Материал** | **Содержание** | |
| **1** | ***Теоретический материал*** | 1. Что такое осанка? Что значит правильная осанка? 2. Значение правильной осанки; 3. Инструктаж по технике безопасности, самостраховке, запрещенные упражнения; 4. Значение физических упражнений, подвижных игр, игровых упражнений для развития ребёнка; 5. Представление о форме мяча, свойствах (упругость, масса, форма шара и др.), разновидности мячей. | |
| **2** | ***Практический материал*** | | |
| **2.1** | ***Основные средства фитбол-гимнастики*** | | |
| **2.1.1** | ***Гимнастические упражнения*** | | |
|  | ***Общеразвивающие упражнения:*** | * ОРУ для определённых групп мышц (для мышц шеи, для мышц плечевого пояса, для туловища, для мышц ног).   Выполняются без предметов, с предметами: мячи разного диаметра и фактуры, обручи, гимнастические палки, султанчики и др. ОРУ выполняются из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа.   * ОРУ с элементами кинезиологической гимнастики. ОРУ с элементами звуковой гимнастики. ОРУ с образным сопровождением. * Корригирующие упражнения. Способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Формируют правильную осанку (положение тела в пространстве). | |
|  | ***Музыкально-ритмические упражнения с мячами*** | * Элементы ритмики, танцевальные движения, комплексы фитбол-аэробики с музыкальным сопровождением.   Комплексы выполняются из разных исходных положений (стоя возле мяча, сидя и лежа на мяче, с мячом в руках) без пауз для отдыха, в умеренном темпе, определяемом звучащей музыкой. | |
|  | ***Динамические упражнения с фитболами*** | Имитационно-подражательные упражнения в беге, ходьбе, прыжках и др.; упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей. | |
| **2.1.2** | ***Подвижные игры*** | | |
|  | Игры разной интенсивности, способствующие формированию правильной осанки, развитию физических качеств и основных психологических процессов (творческие, подвижные, элементы спортивных игр, игры-эстафеты, с музыкальным сопровождением). | | |
| **2.2** | ***Вспомогательные средства фитбол-гимнастики*** | | |
| **2.2.1** | Музыкальное и видео сопровождение | | |
| **2.3** | ***Упражнения на развитие правильного дыхания:*** | | Способствуют укреплению и повышению функционального состояния дыхательной системы.   * Статические дыхательные упражнения выполняются с изменением ритма и глубины дыхания, пауз между выполнением вдоха и выдоха. * Динамические дыхательные упражнения выполняются в сочетании с движениями различных частей тела при выполнении вдоха и выдоха. * Дыхательные упражнения с элементами звуковой гимнастики выполняются с произнесением гласных (а, о, и, у, ы) и согласных звуков на выдохе (з, ж, с, ш). |
| **2.4** | ***Упражнения на детских спортивных тренажерах*** | | * Элементарные и кардиотренажеры. Продолжительность занятия 2-3 минуты. |
| **2.5** | ***Массажные дорожки, кочки, балансировочные подушки*** | | * Ходьба с заданиями для рук в различном темпе |

**Учебный план программы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание программного материала** | **Кол - во часов** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** |
| **Этапы освоения программы:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики | 8 | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование базовых двигательных умений и навыков в упражнениях с фитболом | 14 |  |  | 4 | 4 | 2 | 4 |  |  |  |
| Закрепление и совершенствование гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами | 12 |  |  |  |  |  |  | 4 | 4 | 4 |
| Всего часов | 34 |  |  |  |  |  |  |  |  | |

**Содержание учебного плана**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы освоения программы и цель этапа** | **Задачи** |
|
| **Начальный этап** | * Беседы об осанке, о важности правильного положения тела, постановке ног. * Познакомить со свойствами и формой мяча. * Обучить правильной посадке на неподвижном мяче, постановке рук. * Разучивать динамические упражнения на мяче из различных и.п. * Вырабатывать навыки самостраховки. * Обучить детей правильной рабочей позе при сидении за столом, положении рук, ног, локтей. Отработать положения стоп при стоянии. Обеспечить постоянный контроль рабочей позы (педагог). * Способствовать развитию внимания, памяти, восприятия, мышления. |
| Освоение простейших элементов фитбол-гимнастики |
| **Основной этап** | * Закреплять сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног во время покачивания на мяче в медленном темпе. * Обучить упражнениям на сохранение равновесия в различных положениях на мяче. * Обучить упражнениям на расслабление и растяжение мышц на фитболе. * Разучивать с детьми индивидуальные коррекционные комплексы фитбол-гимнастики, контролировать их выполнение в домашних условиях. * Соблюдение правил пользования тренажерами. |
| Формирование базовых двигательных уменийи навыков в упражнениях с фитболом, занятия на тренажерах |
| **Заключительный этап** | * Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. * Продолжать закреплять навык правильной осанки при выполнении ОРУ и коррекционных упражнений при ходьбе, сохранять правильную рабочую позу за столом. * Создавать условия для творческого совершенствования техники движений с мячом. |
| Совершенствование выполнения гимнастических упражнений и подвижных игр с фитболами |

* 1. **Планируемые результаты**

- Укрепление мышечных групп туловища и конечностей;

- Совершенствование основных видов движений, физических качеств, координационных способностей, равновесия;

- Совершенствование эмоциональной сферы, основных познавательных психических процессов, творческих способностей, выразительности движений.

* 1. **Оценка эффективности занятий фитбол - гимнастикой**

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий составляется карта 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.

Для оценки психомоторного развития дошкольников в практике детских образовательных учреждений используются ди­агностические методики Н. О. Озерецкого и Н. И. Гуревича. Они про­сты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны. Критерии оценки выполнения:

* 3 балла — правильное выполнение движений, навык сформи­рован и автоматизирован;
* 2 балла — неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не авто­матизирован.
* 1 балл — ребенок не может выполнить задание уже на втором движении;
* 0 баллов — отказ от выполнения движения.

**Задания для детей 4-5 лет**

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

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

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

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

D — на столе ставится картонная коробка размером 10x10 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.

**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**

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

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

**Бег**

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

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

**Прыжки**

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

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

**Лазание**

1. года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь ру­ками пола;
2. года — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними; ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

**Метание**

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

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

**Равновесие**

1. года — ходить по точно очерченному пространству на полу; пе­решагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, па­лочки и др.);
2. года — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложен­ной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30 35 см);

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.

**Раздел 2. Комплекс организационно-методических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

Программа может быть реализована на базе дошкольного образовательного учреждения инструктором по физической культуре при наличии подготовки в области диагностики состояния осанки детей дошкольного возраста и спортивного зала достаточной площади.

***Оборудование:***

1. Ортопедические мячи (фитболы) для каждого ребенка в соответствии с ростом

2. Гимнастические палки

3. Гимнастические скамейки

4. Обручи

5. Индивидуальные коврики

6. Массажные дорожки различных фактур

7. Мячи различного диаметра и фактуры

8. Мешочки с песком, пластмассовые кольца

9. Тренажеры спортивные элементарные.

***Дидактический материал:***

Графические картинки, отображающие физические упражнения или игровые задания.

***Технические средства обучения:***

Музыкальный центр, музыкальные композиции.

**2.2. Формы аттестации**

1. Видеозаписи занятий;

2. Тестирование;

3. Фотоотчёты;

4. Открытое занятие для родителей;

**2.3. Диагностический инструментарий**

Визуальные методики обследования

- Игровое тестирование особенностей осанки детей с помощью туловищных тестов (автор Н. Н. Ефименко) (прил.1);

- Наблюдение за двигательной деятельностью детей (прил);

Метод изучения документальных источников (мед. карт)

Методики Озерецкого, Гуревича.

**2.4. Методическое обеспечение программы**

**1. Форма занятий**

Используется индивидуально - групповая форма организации занятий.

**2. Основные принципы организации работы:**

1. Гравитационная разгрузка позвоночного столба посредством коррекции исходным положением. Исключение – круглая спина.

2. Общее укрепление мышечного корсета туловища. Рекомендуется применение симметричных упражнений, направленных на выравнивание и стабилизацию мышечного корсета в проблемной области. Прежде всего, мышц брюшного пресса.

3. Принцип достаточной повторности. Предполагает минимальное повторение упражнений в диапазоне от 6 до 12 раз для детей дошкольного возраста.

4. Воспитание осознанного отношения ребенка к выполнению гимнастических упражнений, к собственному здоровью.

5. Поддержка и контроль со стороны родителей при выполнении детьми комплексов коррекционных упражнений в домашних условиях.

6. Соблюдение техники выполнения упражнений на фитболах.

3**. Методы и приёмы организации учебного процесса**

На занятиях применяется фронтальный метод организации детей.

Структура занятия состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть включает в себя:

• Краткий рассказ или беседу о правильной осанке, ее значении и т.д.

• Разминку, состоящую из разных видов ходьбы, бега, ползания, прыжков; корригирующие, имитационно-подражательные движения с мячом или без него. Упражнения в беге и ходьбе выполняются с изменением направления движения, с изменением скорости, длины шага. Данный приём способствует выработке временных и пространственных ориентировок, согласованности движений рук и ног, а также перекрёстной координации.

• Специальные упражнения, восстанавливающие дыхание.

Основная часть включает:

• Общеразвивающие упражнения.

При выполнении ОРУ используются различные пособия, образное сопровождение, фитболы. Выполняются комплексы общеукрепляющего направления с фитболами. Также применяются графические картинки с изображением упражнений. Данный приём позволяет улучшить качество и точность выполнения упражнений. Образное сопровождение позволяет превратить выполнение упражнений в увлекательную игру. Особое внимание уделяется правильной осанке. Количество упражнений 4-6. Комплексы ОРУ должны могут содержать элементы кинезиологической гимнастики (упражнения дублируются при проведении утренней гимнастики, на физкультурном занятии, в совместной деятельности воспитателя и детей в течение дня).

• Подвижная игра высокой интенсивности или соревновательной направленности с фитболами, или по желанию детей.

Заключительная часть включает:

• Подвижную игру или игровые упражнения малой интенсивности

• Специальные дыхательные упражнения с музыкальным сопровождением и релаксацией сидя, лежа на фитболе или без мяча.

Для сохранения темпа и ритма движений при выполнении упражнений используются:

1. Музыкальное сопровождение

2. Четкие команды

3. Счет.

**Методы обучения**

1. **Наглядные:**

• Показ педагога или ребенка

• Наглядные пособия (графические рисунки упражнений)

• Зрительные ориентиры (разметка на полу)

• Звуковые ориентиры (свисток, хлопки, счет, музыкальные произведения).

2. **Словесные:**

• Объяснение

• Образные названия упражнений

• Вопросы

• Напоминания, указания

• Поощрения

• Логоритмическое сопровождение упражнений

• Название двигательных действий.

3. **Практические:**

• Повтор за педагогом

• Игровой

• Многократного выполнения упражнений

• Имитация

• Самостоятельная двигательная активность.

**Взаимодействие с семьей**

1. Дни открытых дверей

2. Открытые мероприятия с приглашением родителей и их активным участием

3. Индивидуальные консультации по запросу родителей

4. Родительские собрания, обмен мнениями

5. Представление презентаций, консультаций, видео и фотоотчетов.

**Литература**

1. Антропова, А. О. Опыт работы «Фитбол-гимнастика как метод коррекции нарушения осанки» / А. О. Антропова // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2013. – № 3. – 21 c.
2. Боковец, Ю. В. К правильной осанке через игру / Ю. В. Боковец. – Мозырь: Содействие, 2008. – 32 с.
3. Власенко, Н. Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н. Э. Власенко. – Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2015. – 112 с.
4. Ефименко, Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников / Н. Н. Ефименко. – Москва: Дрофа, 2014. – 288 с.
5. Колмыкова, Л. А. Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ / Л. А. Колмыкова, Н. А. Мелехина. – Санкт-Петербург: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО - ПРЕСС», 2012. – 112 с.
6. Красикова, И. С. Осанка: воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И. С. Красикова. – 3-е изд. – Санкт-Петербург: КОРОНА-Век, 2007. – 176 с.
7. Малярчук, Н. Н. Фитбол-гимнастика в коррекции нарушений осанки у школьников: учебно-методическое пособие / Н. Н. Малярчук, М. Г. Маркова. – Тюмень: Издательство «Вектор-бук», 2003. – 37 с.
8. Медведева, Л. Использование гимнастических мячей при нарушениях осанки детей / Л. Медведева // Дошкольное воспитание. – 2005. - № 6. – С. 77 – 81.
9. Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении: учебно-метод. пособие: в 2 ч. Ч. I / Т. С. Кривоногова, Л. В. Алеева, В. С. Зезуль, Н. Д. Быкова. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2012. – 78 с.
10. Методы коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. Новые технологии физического совершенства детей в дошкольном учреждении: учебно-метод. пособие: в 2 ч. Ч. II / Т. С. Кривоногова, Л. В. Алеева, В. С. Зезуль. – Томск: Изд-во Томск. гос. ун-та систем упр. и радиоэлектроники, 2013. – 50 с.
11. Овчинникова, Т. С. Двигательный игротренинг для дошкольников / Т.С. Овчинникова, А. А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. – 176 с.
12. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста / Сост. Н. А. Ноткина, Л. И. Казьмина, Н. Н. Бойнович. – Санкт-Петербург: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003. – 32 с.
13. Поволяева, И. В. Вместе играем – спину выпрямляем. Фитбол-гимнастика / И. В. Поволяева // Дошкольная педагогика. – 2015. - № 7. – С. 28 – 30.
14. Потапчук, А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А. А. Потапчук. – Санкт-Петербург: Речь, 2009. - 88 с.
15. Сайкина, Е. Г. Теоретико-методические основы занятий фитбол-аэробикой. Учебное пособие по фитбол-аэробике для специалистов физической культуры дошкольных и школьных образовательных учреждений, и фитнес-центров / Е. Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. – Санкт-Петербург: Издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2011 – 114 с.
16. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт дошкольного образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. № 1155 г. Москва) [Электронный ресурс]. URL: <http://rg.ru> /2013/11/25/ doshk – standart – dok.html (дата обращения: 28.08.2015).