

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 60»

Принято педагогическим советом
МБДОУ «ЦРР – детский сад № 60»
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«ЦРР – детский сад № 60»
Прокопьева С. В.
«30» августа 2023 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Крепыш»
Уровень - базовый
возраст обучающихся 3-5 лет
срок реализации 1 год

Автор – составитель
Митрошкина Оксана Юрьевна,
инструктор по ФК высшей категории

Пояснительная записка

Физическое воспитание - одно из необходимых условий гармоничного развития детей дошкольного возраста.

Приобщение к физической культуре и 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 тяжелых форм сколиоза. Еще одна причина ухудшения 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 психофизическом 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 «Крепыш» разработана и составлена на основании директивных и нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений всех типов, реализующих программы дополнительного образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Правительства РФ от 15.09.2020 г. № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» [19];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы 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 младшего и среднего 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.

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, плечевого пояса);

Образовательные:

- Обучать двигательным действиям с мячом;
- Развивать физические качества (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.

Возраст детей - 3 – 5 лет.

Сроки реализации программы – 1 год, 36 час. Количество занятий – 1 раз в неделю, продолжительность 15-20 минут с детьми 3-4 лет, 20-25 минут с детьми 4-5 лет, во второй половине дня.

Форма обучения – очная, групповая. Количество детей в группе – 10 - 12 человек.

Ожидаемые результаты:

- улучшение состояния осанки;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение резистентности организма детей;
- совершенствование движений;
- развитие физических качеств;
- формирование мотивации к занятиям фитбол-гимнастикой, здоровому образу жизни;

Содержание программы.

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.

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 педагогом или ребенком
- 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.

В содержание занятий включены:

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.

Анатомо-физиологические характеристики детей 3-4 лет.

Основные показатели физического развития:

- рост $96 \text{ см} \pm 4 \text{ см}$;
- вес $12 \text{ кг} \pm 1 \text{ кг}$;
- количество зубов — 20 шт. (все молочные).

Объем черепа трехлетнего ребенка составляет $\frac{4}{5}$ 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.

Анатомо-физиологические характеристики детей 4-5 лет.

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.

Материал	Содержание
Теоретический материал	<ol style="list-style-type: none"> 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.
Практический материал	
Основные средства футбол-гимнастики	
Гимнастические упражнения	
Общеразвивающие упражнения:	<p>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. Корректирующие упражнения. Способствуют профилактике и коррекции нарушений осанки и плоскостопия. Формируют правильную осанку (положение тела в пространстве).</p>
Музыкально-ритмические упражнения мячами	<p>Элементы ритмики, танцевальные движения, комплексы футбол-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.</p>
Динамические упражнения с футболами	<p>Имитационно-подражательные упражнения в беге, ходьбе, прыжках и др.; упражнения, направленные на воспитание физических качеств и совершенствование двигательных способностей.</p>
Подвижные игры	
<p>Игры разной интенсивности, способствующие формированию правильной осанки, развитию физических качеств и основных психологических процессов (творческие, подвижные, элементы спортивных игр, с музыкальным сопровождением).</p>	
Вспомогательные средства футбол-гимнастики	
Музыкальное и видео сопровождение	
Упражнения на развитие	Способствуют укреплению и повышению функционального состояния дыхательной системы.

<i>правильного дыхания:</i>	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).
<i>Упражнения на детских спортивных тренажерах</i>	Элементарные и кардиотренажеры. Продолжительность занятия 2-3 минуты.
<i>Массажные дорожки, кочки, балансировочные подушки</i>	Ходьба с заданиями для рук в различном темпе

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Тема	Задачи	Содержание	Количество часов	Формы аттестации / контроля
«Наш друг-фитбол»	Познакомить со свойствами и формой мяча. Обучить правильной посадке на неподвижном мяче, постановке рук. Вырабатывать навыки самостраховки. Разучивать динамические упражнения на мяче. Способствовать развитию внимания, памяти, восприятия, мышления на всех этапах обучения.	Исходное положение сидя: - «Покачивания»; - «Крылышки»; - «Колечко». Исходное положение стоя: - «Медвежонок»; - «Маятник»; Исходное положение стоя на коленях, руки на мяче: - «Кошечка». Подвижная игра б.а. «Прокати мяч» Подвижная игра м.а. «Утюжки-ндотрожки»	2	Визуальный контроль за техникой выполнения упражнений
«Быть здоровыми хотим!»	Обучить правильной постановке рук и ног при покачивании на мяче, сохранять равновесие. Закреплять технику выполнения динамических упражнений, покачиваясь на мяче.	Исходного положения сидя: - «Покачивания»; - «Крылышки»; - «Колечко». Исходное положение стоя: - «Медвежонок»; - «Маятник»; Исходное положение стоя на коленях, руки на мяче: - «Кошечка». Подвижная игра б.а. «Играй, играй, мяч не теряй» Подвижная игра м.а. «Передай по кругу шарик»	2	Визуальный контроль за техникой выполнения упражнений

	Добиваться выполнения правил в подвижных играх.			
	Разучить комплекс ОРУ с фитболом. Добиваться ритмичного выполнения комплексов упражнений. Соблюдать самостраховку.	Комплекс № 1 1. «Шагают пальцы»; 2. «Насос»; 3. «Работают ножки»; 4. «Посмотрим на ручки»; 5. «Спрячемся» 6. «Высоко». Подвижная игра с музыкальным сопровождением «Птички» Подвижная игра м.а. «Как живешь?»	2	Визуальный контроль за техникой выполнения упражнений
	Разучить комплекс ОРУ с фитболом. Добиваться ритмичного выполнения комплексов упражнений. Соблюдать самостраховку.	Комплекс № 2 1. «Флюгер»; 2. «Танцуют ножки»; 3. «Бегут ножки»; 4. «Сидим-лежим»; 5. «Горка»; 6. «Ванька-встанька». Подвижная игра б.а «Ловкачи» с фитболом Подвижная игра м.а. «Тоннель»	2	Визуальный контроль за техникой выполнения упражнений
«Сами играем-сами выбираем!»	Организовать самостоятельную двигательную деятельность детей с использованием элементарных спортивных тренажеров. Учить соблюдать правила безопасной деятельности в спортивном зале.	Зоны активности: - спортивные детские тренажеры: гребля, бегущий по волнам, беговая дорожка, диск здоровья, велотренажер; - полоса препятствий: воротца, массажные дорожки, балансир «Змейка», тоннель, кольца для прыжков; - фитболов и физиороллов; - мяч в корзину.	2	Наблюдение за двигательной деятельностью, контроль соблюдения правил безопасного поведения
«Осанка»	Познакомить детей с понятием «осанка». Формировать умение сохранять правильную осанку при выполнении упражнений для рук и ног во время покачивания на мяче в медленном темпе. Разучить комплекс элементарных динамических упражнений с фитболами при нарушениях осанки.	Комплекс с фитболом: 1. «Прокати мяч», стоя на коленях; 2. «Наклоны в стороны»; 3. «Прокати мяч», сидя на полу; 4. «Ножки поднимаем» 5. «Ножки вправо, ножки влево» 6. «Лежим и отдыхаем» Подвижная игра б.а «Воробьи и щенок» Подвижная игра м.а. «Цирк зверей»	2	Визуальный контроль за посадкой на мяче
«Мы – ловкие!»	Закреплять сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног во время	Комплекс на укрепление мышечного корсета: 1. «Летучая мышь»; 2. «Рак»; 3. «Месяц»; 4. «Птица»; 5. «Страус»;	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений и игровых заданий, при

	покачивания на мяче в медленном темпе. Разучить упражнения на сохранение равновесия в различных положениях на мяче.	6. «Мостик» Подвижная игра б.а «Мой веселый звонкий мяч» Подвижная игра м.а., сидя на мяче «Мяч бросай»		необходимость - корректировка
«Играем и соревнуемся вместе»	Закреплять сохранение правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног во время покачивания на мяче в медленном темпе. Совершенствовать технику выполнения упражнений на сохранение равновесия в различных положениях на мяче.	Комплексе на укреплени мышечного корсета: 1. «Летучая мышь»; 2. «Рак»; 3. «Месяц»; 4. «Птица»; 5. «Страус»; 6. «Мостик» Игра-соревнование «У кого больше шариков» Игра с «Парашютом»	2	Наблюдение за двигательной активностью
	Обучить упражнениям на расслабление и растяжение мышц на фитболе.	Комплексе упражнений с обручем: 1. «Верх-вниз»; 2. «Наклоны с обручем»; 3. «Потянись за обручем»; 4. «Проползи»; 5. «Кошечка в обруче»; 6. «Отдыхаем- глазки закрываем»	2	Контроль техники выполнения упражнений
	Закрепить технику выполнения упражнений с кольцами	Комплексе упражнений с кольцом: 1. «Верх-вниз»; 2. «Наклоны с кольцом»; 3. «Потянись за колечком»; 4. «Проползи»; 5. «Кошечка»; 6. «Отдыхаем- глазки закрываем»	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений и игровых заданий, при необходимости - корректировка
«Тренажеры вокруг нас»	Соблюдение правил пользования тренажерами. Добиваться соблюдения правил безопасного поведения в зале.	Зоны активности: - спортивные детские тренажеры: гребля, бегущий по волнам, беговая дорожка, диск здоровья, велотренажер; - полоса препятствий: воротца, массажные дорожки, балансир «Змейка», тоннель, кольца для прыжков; - фитболов и физиороллов; - лазание по гимнастической, веревочной лестницам.	2	Контроль правил пользования тренажерами, Страховка на лестницах

«Музыкальн ые зайки»	Разучить комплекс упражнений на фитболах с музыкальным сопровождением	Ходьба, бег с мячом Видеокомплекс «Зайки встали на зарядку» Игры по желанию детей	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений и игровых заданий
«Играем в самолетики»	Способствовать самостоятельному выполнению комплекса упражнений на фитболах с музыкальным сопровождением	Ходьба, бег по массажным дорожкам, возвышенным дорожкам с мячом Комплекс «Зайки встали на зарядку» без видео показа Игры с музыкальным сопровождением по показу «Самолетики»	2	Наблюдение за техникой выполнения упражнений и игровых заданий
	Совершенствовать технику выполнения упражнений в равновесии. Продолжать закреплять навык правильной осанки при выполнении ОРУ и коррекционных упражнений при ходьбе.	Ходьба с заданиями для рук, по массажным дорожкам, с подлезанием, на четвереньках «Слоники», «Обезьянки», «Котята» Игра – соревнование с мячами «Хопами» Релаксация на матрасике «Расслабление приятно»	2	Контроль выполнения упражнений в заданном темпе, наблюдение
«Мячи берем и играем»	Создавать условия для творческого совершенствования техники движений с мячом, проявления инициативы.	Упражнения с фитболами в соответствии с графическими изображениями на большом экране. Игры с фитболами по выбору детей.	4	Наблюдение за техникой выполнения упражнений и игровых заданий
«Тренажеры вокруг нас»	Создавать условия для творческого совершенствования техники движений с мячом, проявления инициативы.	Зоны активности: - спортивные детские тренажеры: гребля, бегущий по волнам, беговая дорожка, диск здоровья, велотренажер; - полоса препятствий: воротца, массажные дорожки, балансир «Змейка», тоннель, кольца для прыжков; - фитболов и физиороллов; - лазание по гимнастической, веревочной лестницам. - по желанию детей.	2	Контроль правил пользования тренажерами, Страховка на лестницах
«Вот чему мы научились»	Провести диагностическое тестирование	Выполнение тестовых упражнений и оформление сводных диагностических таблиц	2	Тестирование
ИТОГО			36	

Механизм выявления результатов программы

Визуальные методики обследования:

- Игровое тестирование особенностей осанки детей с помощью туловищных тестов (автор Н. Н. Ефименко);
- Наблюдение за двигательной деятельностью детей;

- Методики Озерецкого, Гуревича.

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

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.

Контрольные упражнения для оценки сформированности основных движений

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

Ходьба

3-4 года — ходьба простая в разных направлениях, с остановкой, приседанием, обходя предметы;

4-5 лет — ходьба с высоким подниманием колена; на носках; с изменением темпа; приставными шагами вперед, в стороны;

Бег

3-4 года — бег без изменения темпа; бег по кругу;

4-5 лет — бег на скорость с произвольным изменением темпа; бег с остановкой и сменой направления;

Прыжки

3-4 года — подпрыгивание на месте; прямой галоп; прыжки с предметов (высота 15—20 см);

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

Лазание

3-4 года — ползание в разных направлениях (вперед-назад); пролезание в обруч; подлезание под веревку (высота 40 см), не касаясь руками пола;

4-5 лет — подлезание под предметы боком, пролезание между ними, проползание под ними, ползание вверх и вниз по наклонной доске на четвереньках;

Метание

3-4 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; бросание и ловля мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы с расстояния 1,5—2 м; попадание мячом (диаметр 6—8 см) с расстояния 1,5—2 м в корзину, поставленную на пол;

4-5 лет — метание мяча в цель одной рукой, отбивание мяча от пола не более 10 раз; бросание мяча вверх, а после удара мяча о землю уметь ловить мяч руками — выполнять не менее 10 раз подряд;

Равновесие

3-4 года — ходить по точно очерченному пространству на полу; перешагивать через лежащие на полу предметы (кубики, игрушки, палочки и др.);

4-5 лет — пройти и пробежать по извилистой дорожке, выложенной на полу; пройти по доске, положенной наклонно (высота 30-35 см); правильная посадка на мяче, фиксация положения туловища в пространстве в течение 15-20 секунд.

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

По результатам диагностики определяется уровень психомоторного развития группы, выявляются наиболее выраженные нарушения статической, динамической, зрительно-моторной координации.

Материально-техническое обеспечение:

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, ноутбук, экран.

Формы аттестации

1. Видеозаписи занятий;
2. Тестирование;
3. Фотоотчеты;
4. Открытое занятие для родителей;

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.

Список литературы:

1. Антропова, А. О. Опыт работы «Фитбол-гимнастика как метод коррекции нарушения осанки» / А. О. Антропова // Образовательные проекты «Совёнок» для дошкольников. – 2013. – № 3. – 21 с.
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. Поголяева, И. В. Вместе играем – спину выпрямляем. Фитбол-гимнастика / И. В. Поголяева // 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.