

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 98 «Загадка»

(МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка»)

663340, Красноярский край, г. Норильск, район Кайеркан, улица Норильская, д.18. ☎ (3919) 39 28 01

E-mail: mdou98@norcom.ru <http://www.mbdou98.ucoz.ru>

ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630602 ОКПО 58802000 ИНН/КПП 2457051907/245701001

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

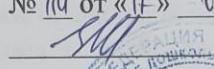
учреждения

Протокол № 1 от «7» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего учреждением

№ 14 от «7» 08 2021 г.

 Е.А. Шалдыбина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Фитбол - гимнастика в детском саду с детьми старшего
возраста»

Подготовила:

Инструктор по физической культуре
1 квалификационной категории

Гончарова Л.В.

Норильск 2021г.

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 98 «Загадка»

(МБДОУ «Детский сад № 98 «Загадка»)

663340, Красноярский край, г. Норильск, район Кайеркан, улица Норильская, д18. ☎ (3919) 39 28 01

E-mail: mdou98@norcom.ru <http://www.mbdou98.ucoz.ru>

ЕГРЮЛ (ОГРН) 1022401630602 ОКПО 58802000 ИНН/КПП 2457051907/245701001

ПРИНЯТО:

Педагогическим советом

учреждения

Протокол № ____ от « ____ » _____ г.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего учреждением

№ ____ от « ____ » _____ г.

_____ Е.А. Шалдыбина

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

**«Фитбол - гимнастика в детском саду с детьми старшего
возраста»**

Подготовила:

Инструктор по физической культуре

1 квалификационной категории

Гончарова Л.В.

Норильск 2021г.

Наименование Программы	«Фитбол - гимнастика в детском саду с детьми старшего возраста»
Исполнитель Программы	Гончарова Людмила Владимировна
Составитель Программы	Гончарова Людмила Владимировна, инструктор по физической культуре, 1 квалификационной категории
Целевая группа	Дети старшего дошкольного возраста (5-6 лет)
Цель Программы	Развивать физические качества и укреплять здоровье детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.
Задачи Программы	Задачи Программы: 1.формирование навыков правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах. 2.развитие мышечной силы, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей. 3.совершенствование техники выполнения элементов фитнес направлений (ОФП, ритмичная гимнастика, аэробика, фитбол-гимнастика).
Планируемые результаты	1.Укрепление различных групп мышц и коррекция осанки. 2.Улучшение основных физических качеств. 3.Сформировалась техника работы на фитболах.
Срок реализации Программы	С октября по май
Координация и контроль реализации Программы	Осуществляется администрацией МБДОУ ДС № 98 «Загадка» Отслеживание результативности предусмотрено в форме мониторинга уровня развития детей
Краткая характеристика Программы	Форма детского образовательного объединения: кружок. Максимально допустимая численность воспитанников в группе в соответствии с программой: 6-8 человека. Продолжительность одного занятия в соответствии с нормами СанПиН для указанного возраста воспитанников: 5-6 лет/25 мин.

Оглавление

1.	Целевой раздел.....	4
1.1.	Пояснительная записка.....	4
1.1.1.	Цели и задачи реализации Программы.....	6
1.1.2.	Принципы Программы.....	7
1.2.	Ожидаемые результаты освоения Программы.....	8
2.	Содержательный раздел.....	9
2.1.	Формы и методы реализации программы.....	9
2.2.	Тематическое планирование занятий.....	10
2.3.	Оценивание качества деятельности по Программе.....	15
3.	Организационный раздел	16
3.1.	Материально-техническое обеспечение реализации Программы.....	16
3.2.	Методическое обеспечение Программы.....	16
	СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17
	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	18

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

В последнее время 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: у-шу, китайская гимнастика, йога и многое другое.

В то же время можно отметить большую популярность появляющихся современных детских фитнес-программ, таких как «Танцевально-игровая гимнастика», «Лечебно-профилактический танец», «Фитбол-гимнастика» и др. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, повышение их функциональных возможностей и интереса к занятиям физической культурой.

Распространенная практика внедрения современных здоровьесберегающих технологий и методик в учреждения образования разного вида, в том числе и в дошкольные, обусловлена научной разработкой и реализацией новых подходов и направлений модернизации физического воспитания детей дошкольного возраста. Именно поэтому как ученые, так и практикующие специалисты активно ищут эффективные пути обновления и совершенствования процесса физического воспитания с учетом интересов и склонностей дошкольников, образовательных запросов их родителей.

Инновационными направлениями в физическом воспитании детей дошкольного возраста являются современные физкультурно-оздоровительные практики, которые можно отнести к детскому фитнесу. Понятие «детский фитнес» определяется как система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья ребенка (оздоровление), нормальное (соответствующее возрасту) физическое и психическое развитие ребенка, его социальную интеграцию.

Наряду с такими направлениями, как оздоровительная аэробика, ритмопластика, игровой стретчинг, детская йога и другие, все большую популярность и востребованность приобретает фитбол-гимнастика.

Исследования ученых показывают, что состояние здоровья населения, а особенно детей и подростков, катастрофически ухудшается. С каждым годом растет количество

детей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания и пр. Снижается сопротивляемость организма к различного рода заболеваниям.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» имеет физкультурно-спортивную направленность, создана для работы по укреплению здоровья детей, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности.

Актуальность предлагаемой программы

Фитбол-гимнастика – одно из новых направлений в работе с дошкольниками. Актуальность фитбол-гимнастики 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.

Новизна программы.

Новые подходы к содержанию физкультурных занятий способствует повышению уровня здоровья современных дошкольников. Благодаря фитбол-гимнастике снижается уровень заболеваемости и повышается уровень физического развития, повышается благотворное влияние на развитие здоровья.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы стартового уровня “Фитбол-гимнастика” 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.

Отличительные особенности программы.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Фитбол-гимнастика» 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.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа стартового уровня «Фитбол-гимнастика» рассчитана на работу с дошкольниками в возрасте 5-6 лет. В процессе физкультурно-спортивной деятельности у детей дошкольного возраста совершенствуются координация движения, осанка, и творческие способности. Двигаясь, ребенок формирует и развивает у себя определенные способности: ориентирование в пространстве, согласование движений с музыкой, чувство ритма. Систематическое овладение всеми необходимыми средствами и способами физической деятельности обеспечивает детям радость творчества и их всестороннее развитие: физическое, эстетическое, интеллектуальное, нравственное – и позволяет заниматься в дальнейшем физической культурой на более высоком уровне.

Условия набора учащихся:

для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Фитбол-гимнастика» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Объем и срок освоения программы

Программа «Фитбол-гимнастика» стартового уровня рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю по 25 минут.

1.1.1. Цели и задачи реализации программы

Цель Программы:

Развивать физические качества и укреплять здоровье детей старшего дошкольного возраста средствами фитбол-гимнастики.

Задачи Программы:

1. формировать навык правильной осанки, развивать мышечную систему через упражнения на фитболах.
2. развитие мышечной силы, подвижность в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей.
3. совершенствовать технику выполнения элементов фитнес направлений (ОФП, ритмичная гимнастика, аэробика, фитбол-гимнастика).

1.1.2. Принципы Программы

Составление и реализация Программы осуществляется в соответствии с основными принципами:

- Доступности
- Наглядности
- Последовательности
- Целостности
- Вариативности
- Учёт возрастных и индивидуальных особенностей
- Включение мотивации
- Активное включение ритма в программу
- Безопасности

Структура занятий.

- 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.

1.2. Ожидаемые результаты освоения Программы

1. Укрепление различных групп мышц и коррекция осанки.
2. Улучшение основных физических качеств.
3. Сформировалась техника работы на фитболах.

2. Содержательный раздел

2.1. Формы и методы реализации программы

Данная Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет.

Основные занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 25 мин каждое индивидуальное занятие. В месяц - 4 занятия.

Срок реализации Программы - с октября по май.

Количество детей: 6-8 человека.

Состав групп: постоянный.

Особенность набора: дети старшего дошкольного возраста.

Форма детского объединения: кружок.

Место проведения занятий: физкультурный зал.

Формы работы с детьми: подгрупповая.

Методы работы с детьми:

Словесные – объяснения упражнений, указания, похвала, команда, рассказ, беседа, литературные (разучивание, проговаривание стихов, пропевание песен при выполнении движений).

Наглядные – показ, имитация, участие инструктора по физической культуре и воспитателя в играх и упражнениях, звуковые и зрительные ориентиры.

Практические – упражнения. Конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь.

Применение необычных исходных положений, быстрая смена различных положений (сесть, лечь, встать).

Изменение скорости или темпа движений, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов.

Смена способов выполнения упражнений.

Использование в упражнениях предметов различной формы, массы, объема, фактуры содействует развитию умения распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений.

Средства фитбол – гимнастики для детей:

- Гимнастические упражнения (строевые, общеразвивающие и др.);
- Основные упражнения аэробики (шаги, связки, блоки);
- Танцевальные упражнения (элементы ритмики);
- Профилактико - коррегирующие упражнения (упражнения, направленные на профилактику плоскостопия, нарушений осанки и других заболеваний);
- Подвижные игры и эстафеты;
- Креативные игры и упражнения;
- Упражнения из других видов оздоровительной физической культуры.

Формы работы с дошкольниками:

- просмотр презентаций, видеофильмов;
- разгадывание загадок;
- дидактические и подвижные игры;
- праздники, досуги, развлечения;
- выступления для родителей.

Виды деятельности детей:

- коммуникативная;
- игровая;
- двигательная;
- музыкально-художественная.

Формами подведения итогов реализации Программы являются:

- диагностика;
- консультация родителей (индивидуальная, групповая)
- презентация о проделанной работе.

Этапы работы:

1. Провести начальную диагностику: определить уровень общей физической подготовки детей.
2. Опираясь на полученные диагностические результаты, сформировать контрольную группу детей, которые будут выполнять специальные упражнения.
3. Реализовать использование приемов.
4. Выполнить повторную диагностику у контрольной группы. Определить динамику развития физических качеств в контрольной группе, сравнить их.
5. Сделать вывод об эффективности применения специальных упражнений при реализации образовательной программы и их влиянии на развитие физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

2.2. Тематическое планирование занятий

Распределение материала по месяцам:

1 ЭТАП:	
ОКТАБРЬ-НОЯБРЬ	1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. 2. Обучить правильной посадке на фитболе. 3. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2 ЭТАП:	
ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ	1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Научить сохранению правильной осанки при уменьшении площади опоры (тренировка равновесия и координации). 3. Обучить ребенка упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе. 4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
3 ЭТАП:	
МАРТ	1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе. 2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.
4 ЭТАП:	
АПРЕЛЬ	1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Месяц	Вид деятельности
Октябрь	Обучение выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола
Ноябрь	Обучение комплексам ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе
Декабрь	Обучение упражнениям на растягивание с использованием фитбола
Январь	Обучение упражнениям в расслаблении

	мышц на фитболе
Февраль	Обучение упражнениям в равновесии с помощью фитбола
Март	Обучение технике выполнения упражнений с фитболом
Апрель	Итоговое показательное занятие.

2.3. Оценивание качества деятельности по Программе

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 пси-хомоторного развития.

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

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

Задания для детей 5-6 лет

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

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

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

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

3. Организационный раздел

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Материально-техническое оснащение и оборудование, пространственная организация среды соответствует санитарно-гигиеническим, педагогическим и эстетическим требованиям.

3.2. Методическое обеспечение Программы

Программа реализуется с методическим сопровождением:

1. Флажки – 16 шт.
2. Палки гимнастические – 16 шт.
3. Гантели – 16 шт.
4. Скакалки – 8 шт.
5. Обручи – 8 шт.
6. Скамейки гимнастические – 2 шт.
7. Фитбол-мячи – 8 шт.

8. Мячи большие- 8 шт.
9. Мячи средние – 8 шт.
10. Мячи малые – 28 шт.
11. Музыкальный центр с 2 колонками - 1

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг [Текст] / С. В. Веселовская, О. Ю. Сверчкова, Т. В. Левчинкова // Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 1998.
2. Горботенко О.Ф. Физкультурно – оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно–досуговые мероприятия/ авт.-сост. О.Ф.Горбатенко, Т.А. Кардаильская, Г.П.Попова. – Волгоград: Учитель,2008. – 159с.
3. Дошкольное образование. Словарь терминов [Текст]: словарь/ Сост. Виноградова Н.А. и др. –М.: Айрис-пресс, 2005. - 400с.
4. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ [Текст]: пособие для воспитателей / Под ред. З.И. Бересневой. –М.: ТЦ Сфера, 2008.- 32с.
5. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников [Текст]: программа развития /М.Ю. Картушина. –М.: ТЦ Сфера, 2007.- 208с.
6. Кузнецова М.Н. Оздоровление детей в детском саду. Система мероприятий [Текст]: учебное пособие для воспитателей/ М.Н. Кузнецова. – М.: Айрис-пресс, 2008.-96
7. Лагутин Л.Б. Физическое воспитание ребенка в дошкольном учреждении [Текст]/Л.Б. Лагутин// Теория и практика физической культуры. - 1994.-№7.- С.8-11.
8. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст]: учебное пособие/ Т.И. Осокина. М.: Просвещение, - 1986.- 304с.
9. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников [Текст]: учебное пособие/ Т.С. Овчинникова. – СПб.:Речь, - 2009.-176с.

10. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно - методические материалы, разработки занятий и 31 упражнений, спортивные игры [Текст]: учебное пособие /Сост. О.М. Литвинова. - Волгоград: Учитель, 2007. - 238с.

11. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения [Текст]: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений/Под ред. С.О.Филипповой. -СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007.- 416с.

12. Формы оздоровления детей 4-7 лет [Текст]: учебное пособие для воспитателей / Сост. Е. И. Подольская – Волгоград: Учитель, 2009

Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием фитбола в едином для всей группы темпе:

-«*Ноги выше*» *и.п.*: лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в стартовом положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать;

- *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;

- *и.п.*: то же. Поднимать поочередно ноги, сгибая в коленях;

- *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;

- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;

Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола:

- «*Покачиваемся*» *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;

- *и.п.*: стоя на одном колене спиной к фитболу, другое колено — на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

- «*Перекат*» *и.п.*: то же. При «накате» на фитбол правую руку поднять вверх;

- *и.п.*: то же. Выполнять одновременно обе руки.

Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе:

- «*Качаемся*» *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;

- *и.п.*: сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками. Расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево-вправо.

Научить выполнению упражнений в равновесии:

- «*Махи*» *и.п.*: лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх;
- *и.п.*: лежа на спине, на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой;
- упражнения ранее разученные.

Совершенствовать технику выполнения упражнений с фитболом:

- «*Прокати*» *и.п.*: в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди;
- то же упражнение с опорой на фитбол одной ногой;
- *и.п.*: стоя на коленях лицом к фитболу. Перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута;
- аналогичное упражнение с опорой на фитбол коленом согнутой ноги, другая нога выпрямлена вверх;
- «*Поворот*» *и.п.*: лежа на животе на фитболе. Перевернуться на спину;
- «*Прокатись*» *и.п.*: стоя правым боком к фитболу. Шаг правой ногой через фитбол, прокат на фитболе; затем приставить левую ногу, встать левым боком к фитболу.

- **Обучить правильной посадке на фитболе.**
- Рекомендуемые упражнения:
 - - сидя на фитболе, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);
 - - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять несложные упражнения для плечевого пояса (одновременное и поочерёдное поднимание и - опускание плеч, сгибание рук к плечам, поднимание рук в различных направлениях и т.д.);
 - - выполняя различные игровые упражнения, принимать по сигналу исходное положение сидя на мяче.
- **Обучить базовым положениям при выполнении упражнений с мячом в партере**
- Рекомендуемые упражнения:
 - - из исходного положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать положение - сед на пятках, подкатывая мяч к коленям;
 - - из исходного положения сед на пятках руки на мяче принимать положение стойка на коленях, затем на четвереньках фитбол под грудью.
 - - Принимать исходное положение лёжа на спине с различным положением ног на мяче (стопы на мяче, колени под углом 90°; голени на мяче; пятки на мяче, ноги прямые и т.д.)
- **Обучить различным исходным положениям на мяче (животе и спине)**
- Рекомендуемые упражнения:
 - - из положения стойка на коленях, руки на фитболе принимать и удерживать положение, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу;
 - - из положения, лёжа животом на фитболе, руки в упоре, ноги приподняты параллельно полу, выполнять несложные движения ногами (в стороны, опускать на пол и т.д.);
 - Принимать и удерживать положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90°, прямые ноги в упоре на стопы.
 - Из исходного положения, лёжа спиной на фитболе ноги в упоре на стопы, колени под углом 90° скользящим движением по полу выпрямлять одновременно ноги, затем поочерёдно сгибать в исходное положение.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения: - различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров; - отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы; - передача фитбола друг другу, броски фитбола; - игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения: - сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса. Например: а) повороты головы вправо-влево; б) поочередное поднятие рук вперед-вверх и в сторону; в) поднятие и опускание плеч; г) скольжение руками по поверхности фитбола; д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны; е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения: • Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

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

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

- Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

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

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

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

- Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. Можно выполнить поочередно вдвоем. То же в положении сидя.
- Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги 8 лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям. Можно выполнять одновременно вдвоем.
- Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот.
- Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. Это упражнение лучше начинать с фитбола, диаметр которого на один размер меньше необходимого для занимающихся.
- Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам. Организационно методические указания. Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола. Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале. Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, 9 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; 10
- 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 контакт 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; 12
- 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.

Критерии освоения программы в старшей группе.

Высокий уровень.

Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Владеет самооценкой и контролирует других детей.

Средний уровень.

Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Недостаточно владеет самооценкой и контролем за другими детьми.

Низкий уровень.

Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

Диагностика развития физических качеств детей

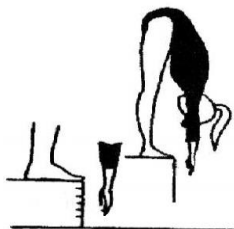
Методика обследования

Тест для определения гибкости

(Характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Определение подвижности позвоночника вперёд

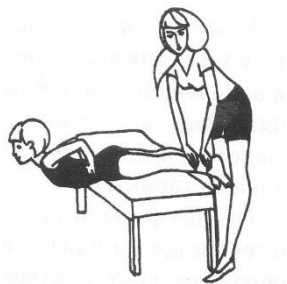
Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.



Тест для определения силовой выносливости мышц

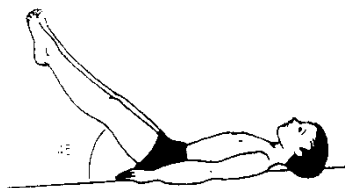
Силовая выносливость мышц спины

Ребёнка укладывают на кушетку так, чтобы верхняя часть туловища до подвздошных костей находилась на весу, руки на поясе, инструктор удерживает ноги, прижатые к кушетке. Во время выполнения теста туловище удерживать параллельно полу. Время удержания до выраженного утомления мышц в статическом напряжении фиксируется секундомером.



Силовая выносливость мышц брюшного пресса

Ребёнок ложится на спину, ставит ноги на стопы, руки вдоль туловища или за голову, локти фиксированы. По команде ребёнка выпрямляет ноги в коленях под углом 45° над опорой. Время удержания до выраженного утомления, когда ноги начинают дрожать и колебаться, фиксируется секундомером.



Примерные дыхательные упражнения

- **Дышите тихо, спокойно и плавно**

И.п.: стоя, сидя, лёжа (глаза лучше закрыть). Сделать медленный вдох через нос, пауза (кто сколько сможет), затем плавный выдох через нос (5-10 раз).

- **Подышите одной ноздрей**

И.п.: сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей сделать тихий продолжительный вдох. Открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки, через правую ноздрю сделать тихий выдох (3-6 раз).

- **“Воздушный шар”**

И.п.: лежа на спине, туловище расслаблено, глаза закрыты, ладони на животе. Сделать медленный плавный вдох без каких-либо усилий; живот медленно

поднимается вверх и раздувается, как круглый шар. Сделать медленный плавный выдох; живот медленно втягивается (4-10 раз).

- **“Воздушный шар”** в грудной клетке

И.п.: лёжа, сидя, стоя. Руки положить на нижнюю часть рёбер и сконцентрировать на них внимание. Сделать медленный ровный выдох. Медленно выполнять вдох через нос, руки должны ощущать распираание грудной клетки. На выдохе грудная клетка вновь медленно зажимается двумя руками в нижней части ребер. Мышцы живота и плечевого пояса остаются неподвижными (6-10 раз).

- **“Воздушный шар”** поднимается вверх

И.п.: лежа, сидя, стоя. Руки положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах. Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием плеч (4-8 раз).

- **“Ветер”**

И.п.: лежа, сидя, стоя, туловище расслаблено. Сделать полный вдох, выпячивая живот и грудную клетку; задержать дыхание на 3-4 секунды; сквозь зажатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

- **“Радуга, обними меня”**

И.п.: стоя или в движении. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; задержать дыхание на 3-4 с; растягивая губы в улыбке, произносить звук “с”, выдыхая воздух и втягивая в себя живот. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи (3-4 раза).

- **“Дышим тихо, спокойно и плавно”**. Повторить 3-5 раз упражнение

Подвижные игры с фитболом.

- **“Паровозик”**

Дети садятся на фитболы друг за другом, и первый ребёнок или педагог исполняет роль машиниста. Он “везёт” ребят по залу в разных направлениях. Дети, подпрыгивая, передвигаются друг за другом, подталкивая свой мяч руками.

- **“Гусеница”**

Дети садятся на фитболы друг за другом и представляют, что руки – это ножки гусеницы, которая лежит на спине. Первому ребенку дают в руки

фитбол и он, прогнувшись назад, передаёт мяч следующему ребенку. Когда мяч дойдет до последнего игрока его начинают передавать обратно.

- **“Быстрый и ловкий”**

Фитболы (на один меньше, чем детей) лежат по кругу. Под весёлую мелодию дети ходят вокруг мячей. Как только прекратится музыка, нужно быстро сесть на мяч. Кому не хватило мяча, выбывает из игры. Один мяч убирается, и игра продолжается, так происходит до тех пор, пока не останется один игрок (победитель).