

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАЛИНСКИЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД «ИВУШКА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТУПИНО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

/142850, Российская Федерация, Московская область, городской округ Ступино, рабочий посёлок Малино, улица Победы,
владение 8. тел./факс 8(49664) 55-370; e-mail: mdou.ds.ivushka@mail.ru /

ПРИНЯТО:
на Совете педагогов
МАДОУ Малинский ЦРР – д/с «Ивушка»
Протокол № 4 от «22» 06 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий
МАДОУ Малинский ЦРР – д/с «Ивушка»
Щербакова М.В.
Приказ № 91 от «22» 06 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

платной образовательной услуги

**«Корректирующая гимнастика для детей с нарушением осанки и плоскостопия»,
разработанная на основе парциальной программы физического развития
О.В. Бережнова, В.В. Бойко «МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ» для детей 3-7 лет**

Исполнитель
педагог дополнительного образования
Моисеева Мария Геннадьевна

р.п. Малино

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Содержание | |
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ | 6 |
| 1.1. Пояснительная записка | 6 |
| 1.1.1. Цели и задачи реализации программы | 8 |
| 1.1.2. Принципы и подходы к формированию программы | 8 |
| 1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3–7 лет | 9 |
| 1.1.4. Планируемые результаты освоения программы | 13 |
| II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ | 14 |
| 2.1. Содержание образовательной деятельности работы кружка по физическому развитию дошкольников | 14 |
| 2.2. Содержание программы работы кружка | 17 |
| 2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы | 23 |
| 2.3.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников | 24 |
| 2.3.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников | 24 |
| III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ | 25 |
| 3.1. Учебно-методическое обеспечение программы | 25 |
| 3.2. Дополнительная образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников | 25 |
| Перспективное планирование занятий футбол – гимнастики | 27 |
| Список литературы | 37 |

«Малыши-крепыши» — это современная интегративная развивающая программа нового поколения, обеспечивающая физическое развитие детей 3–7 лет в контексте преемственности дошкольного и начального общего образования. Парциальная программа «Малыши-крепыши» разработана в соответствии с требованиями ФГОС дошкольного образования и основными положениями. Профессионального стандарта педагога. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. В основу Программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности. Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания, в малокомплектных и частных детских садах.

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Физическое развитие — динамический процесс роста и биологического созревания ребенка в определенном периоде детства (приложение 1). С одной стороны, этот процесс отражает общие закономерности роста и развития организма, с другой — существенно зависит от социальных, экономических, санитарно-гигиенических и других условий, влияние которых в значительной мере определяется возрастом человека. Первые годы жизни ребенка характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития. К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка. Именно поэтому целью парциальной программы физического развития детей 3–7 лет «Малыши-крепыши» (далее — Программа) является охрана и укрепление физического и психического здоровья ребенка, формирование привычки к здоровому образу жизни, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков. Программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее — ФГОС ДО) в части реализации задач образовательной области «Физическое развитие» и направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей здорового образа жизни (далее — ЗОЖ), овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

В Программе представлено содержание образовательной деятельности для четырех возрастных групп (второй младшей, средней, старшей и подготовительной к школе) в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

В соответствии с указанными видами разработано планирование физкультурно-оздоровительной работы в учебное время и в летний каникулярный период, а также нормативные требования к организации развивающей предметно-пространственной среды (далее — РППС) и др.

Программа закладывает базовый уровень, способствующий успешному освоению учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, обеспечивая общефизическую подготовку, инициативность и самостоятельность детей в организации двигательной деятельности, сформированность предпосылок учебной деятельности — основных направлений преемственности программ дошкольного и начального общего образования.

Программа построена на использовании индивидуальнодифференцированного подхода к каждому ребенку, в том числе с нарушениями развития. Особое внимание уделено организации образовательной деятельности по физическому развитию в группах компенсирующей направленности для детей с различными нарушениями речи, в том числе с общим недоразвитием речи (далее — ОНР), так как подобные группы наиболее распространены в практике работы дошкольных образовательных организаций (далее — ДОО). Программа может быть адаптирована для дошкольников с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ).

В содержание Программы включена авторская методика проведения мониторинга индивидуального физического развития ребенка (далее — ИФРР), которая подходит для обследования любого ребенка — и с условной нормой, и с проблемами в развитии. Предметом оценки является только личный результат ребенка, который не коррелируется со «средними» показателями, то есть ребенок сравнивается сам с собой, с целью прослеживания динамики физического развития в индивидуальном порядке. Педагог может использовать тесты, предложенные нами, или заменять их по своему усмотрению. Для удобства обработки результатов предлагаем использовать CD-диск, который поможет:

- автоматически рассчитывать уровень индивидуального развития ребенка на основании полученных результатов сразу по всем показателям;
- сохранять полученные результаты в электронном виде в именном файле для возможности их последующего использования.

Программа предназначена для использования в дошкольных группах образовательных организаций, реализующих образовательные программы дошкольного образования, семейных дошкольных группах, группах кратковременного пребывания.

Одним из путей в решении проблем оздоровления детей и профилактики различных заболеваний являются занятия фитбол- гимнастикой.

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

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

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

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

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

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

- для укрепления мышц рук и плечевого пояса;
- для укрепления мышц брюшного пресса;
- для укрепления мышц спины и таза;
- для укрепления мышц ног и свода стопы;
- для увеличения гибкости и подвижности в суставах;
- для развития функции равновесия и вестибулярного аппарата;
- для формирования осанки;
- для развития ловкости и координации движений;
- для развития танцевальности и музыкальности;

- для расслабления и релаксации как средств профилактики различных заболеваний (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов).

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

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

В соответствии с этой целью поставлены задачи:

- Развитие двигательных качеств;
- Обучение основным двигательным действиям;
- Развитие и совершенствование координации движений и равновесия;
- Укрепление мышечного корсета, создание навыка правильной осанки;
- Нормализация работы нервной системы, стимуляция нервно-психического развития;
- Улучшение коммуникативной и эмоционально-волевой сферы;
- Развитие мелкой моторики и речи;
- Адаптация организма к физической нагрузке.

Занятие кружка проводится два раза в неделю. Занятия подразделяются на 3 части: подготовительную, основную и заключительную. В подготовительной части происходит настрой детей на работу и подготовка организма к основной части тренировки. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм, которая должна быть оптимальной для детей. В связи с этим во время занятий должны учитываться возрастные и индивидуальные особенности детей. Заключительная часть способствует улучшению восстановительных процессов и расслаблению организма. Всё занятие проходит под музыкальное сопровождение.

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа социально-педагогической направленности разработана для предоставления дополнительных образовательных услуг в МАДОУ «Малинский ЦРР – д/с «Ивушка»

Программа разработана на основании следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование системы дошкольного образования в Российской Федерации:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3. Комментарии Минобрнауки России к ФГОС дошкольного образования от 28.02.2014 г. № 08-249.

4. Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования».

5. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

6. Письмо Минобрнауки России от 07.06.2013 г. № ИР-535/07 «О коррекционном и инклюзивном образовании детей».

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 3–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Программа предусмотрена для реализации в группах общеразвивающей, комбинированной, оздоровительной и компенсирующей направленности (для детей с фонетико-фонематическим и ОНР), в том числе скомплектованных по разновозрастному принципу. При необходимости Программа может быть адаптирована для освоения детьми с ОВЗ.

Программа направлена на:

— приобретение детьми опыта в двигательной деятельности (выполнение упражнений, нацеленных на развитие координации и гибкости, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук; выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);

— формирование у детей начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;

— становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— становление ценностей ЗОЖ, овладение его элементарными нормами и правилами (в двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание Программы разработано с учетом динамики физического развития детей от младшего дошкольного возраста до поступления в школу:

— младший дошкольный возраст — от 3 до 4 лет (вторая младшая группа);

— средний дошкольный возраст — от 4 до 5 лет (средняя группа);

— старший дошкольный возраст — от 5 до 6 лет (старшая группа) и от 6 до 7 лет (подготовительная к школе группа).

Содержание Программы представлено в соответствии с тремя основными видами образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников:

- создание условий для охраны и укрепления здоровья детей;
- формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ;
- приобщение детей к физической культуре.

1.1.1. Цели и задачи реализации Программы

Цель: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы

При разработке Программы авторы опирались на:

- концептуальные положения дошкольной педагогики и психологии о формировании личности в процессе деятельности (А.И. Аршавский, В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко, С.Л. Рубенштейн, Е.П. Ильин, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, Н.Г. Маркова, А.П. Усова);
- принципы дошкольного образования и подходы к реализации программ дошкольного образования, заявленные во ФГОС ДО;
- исследования в области теории и методики физического воспитания дошкольников (Ю.Ф. Змановский, А.И. Кравчук, В.К. Бальсевич, С.Б. Шарманов, А.В. Кенеман, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокина, Е.Н. Вавилова, В.Н. Шебеко, М.А. Рунова, В.Г. Фролов, Г.П. Юрко, Е.Н. Шишкина, Л.Д. Глазырина, Э.Я. Степаненкова, Л.Н. Волошина);
- современные технологии объективной оценки физической подготовленности и развития ребенка (Н.А. Ноткина, Т.С. Грядкина, С.О. Филиппова);
- результаты исследований моторики ребенка (Е.А. Аркин, Е.Г. Леви-Гориневская, М.М. Кольцова, М.И. Фонарев, Э.С. Вильчковский, Б.А. Никитюк, В.И. Усаков, Б.Х. Ланда).

Технологической основой

Программы является системнодеятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.Г. Петерсон и др.), предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей,

действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель).

Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

— принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

— принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности; — принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

— принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

— принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

— принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

— принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу

Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка. Это является непременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Принятая в Программе методология позволяет придать процессу физического развития ребенка целостность и системность, создать условия для построения непрерывной образовательной траектории при переходе от предыдущего уровня образования к следующему, полноценно проживая каждый возрастной период.

1.1.3. Общая характеристика особенностей физического развития детей 3–7 лет

Характеристика физического развития детей четвертого года жизни. В младшем дошкольном возрасте происходит физическое развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным Всемирной

организации здравоохранения (далее — ВОЗ), средние антропометрические показатели к четырем годам следующие: мальчики весят 16,3 кг при росте 102,4 см, а девочки весят 15,9 кг при росте 100,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. По сравнению с ранним возрастом, движения детей четвертого года жизни становятся более разнообразными и координированными. Они активно двигаются, часто упражняются в ходьбе, беге, прыжках, ползании и лазании, катании, бросании и ловле предметов. Однако большинство детей не в полной мере согласуют движения рук и ног в процессе ходьбы и бега. Дети в этом возрасте часто опускают голову и плечи, смотрят себе под ноги, походка остается еще тяжелой. В то же время ходьба становится более уверенной: уменьшаются раскачивания и повороты плеч в сторону шага, свободнее становятся движения рук. Малыши очень любят ходить и бегать враспынную, по кругу, за воспитателем, но их бег еще неравномерен, движения рук неэнергичны. Дети данного возраста с удовольствием подпрыгивают на месте, вверх, доставая предмет, подвешенный выше поднятых рук; перепрыгивают из обруча в обруч; продвигаются вперед прыжками; прыгают в длину с места и спрыгивают с небольшой высоты. При этом малыши прыгают тяжело, на всю ступню и неуверенно спрыгивают с высоты (как правило, на прямые ноги).

Дети 3–4 лет в самостоятельной деятельности широко используют разные виды ползания: на четвереньках, опираясь на колени и ладони, ступни и ладони, колени и предплечья. Движения ползания достаточно уверенные. Лазание по лесенке, стремянке, гимнастической стенке требует от детей большого напряжения: они передвигаются достаточно медленно и в произвольном темпе, используя приставной шаг. Упражнения в бросании и ловле мяча, предметов вдаль, в горизонтальную цель, друг другу становятся у детей все более координированными. К четырем годам появляется подготовительная фаза движений бросания: отведение руки вниз, назад и в сторону и т.д. Однако замах рукой еще слабый, между замахом и броском отмечается длительная пауза. У малышек остается неуверенность в бросании и ловле мяча и разных предметов: они напрягают руки и плечи, сжимают крепко пальцы или, наоборот, широко их расставляют. На четвертом году жизни у детей формируются элементарные навыки совместной игровой и двигательной деятельности. В самостоятельной деятельности дети начинают все больше использовать разные упражнения в ходьбе, беге, прыжках, бросании и ловле мяча, ползании и лазании. Обладая определенным запасом движений, дети еще не способны заботиться о результатах своих действий, они поглощены самим процессом. Наряду с этим движения детей постепенно приобретают все более акцентированный характер. Они уже способны выполнять различные движения по своему усмотрению и по указанию воспитателя. Малыши начинают и заканчивают движение в соответствии с музыкой или по сигналу, ритмично ходят и бегают под музыку. Детям младшего дошкольного возраста свойственна подражательная деятельность. Это объясняется тем, что накопленный ребенком двигательный опыт позволяет ему управлять своими движениями, ориентируясь на образец. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания действиям знакомых образов. Дети более сознательно следят за показом движений педагога, стараясь выслушивать все его пояснения. Сюжеты подвижных игр становятся более разнообразными. Однако основным их содержанием продолжает оставаться воспроизведение действий животных, птиц, движения транспортных средств различных видов, предметной деятельности людей («Кот и мыши», «Поезд», «Наседка и цыплята», «Автомобиль», «Лошадки» и др.).

У детей четвертого года жизни происходит развертывание разных видов деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности в течение дня (по данным шагометрии, 11–12,5 тыс. движений). На занятиях по физическому развитию

показатели двигательной активности детей 3–4 лет колеблются от 850 до 1370 движений в зависимости от состояния здоровья, а также индивидуальных возможностей (функциональных и двигательных).

Характеристика физического развития детей пятого года жизни. На пятом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма, совершенствуются все физиологические функции и процессы. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к пяти годам следующие: мальчики весят 18,6 кг при росте 109,0 см, а девочки весят 17,9 кг при росте 107,6 см. У детей интенсивно развиваются моторные функции. Их движения носят преднамеренный и целеустремленный характер. Детям интересны наиболее сложные движения и двигательные задания, требующие проявления скорости, ловкости и точности выполнения. Они владеют в общих чертах всеми видами основных движений, которые становятся более координированными. Достаточно хорошо освоены разные виды ходьбы. У детей оформляется структура бега, отмечается устойчивая фаза полета. Однако беговой шаг остается еще недостаточно равномерным, скорость невысока, отталкивание не сильное, полет короткий. Дальность прыжка еще ограничена слабостью мышц, связок, суставов ног, недостаточным умением концентрировать свои усилия. При метании предмета еще недостаточно проявляется слитность замаха и броска, но в результате развития координации движений и глазомера дети приобретают способность регулировать направление полета и силу броска. От 4 до 5 лет у детей формируются навыки ходьбы на лыжах, катания на санках, скольжения на ледяных дорожках, езды на велосипеде и самокате. Дети пытаются соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, стараясь не отставать от впереди идущего, быть ведущим в колонне, ориентироваться в пространстве. На пятом году жизни у детей возникает большая потребность в двигательных импровизациях под музыку. Растущее двигательное воображение детей является одним из важных стимулов увеличения двигательной активности за счет хорошо освоенных способов действий с использованием разных пособий (под музыкальное сопровождение). Достаточно высокая двигательная активность детей проявляется в подвижных играх, которые позволяют формировать ответственность за выполнение правил и достижение определенного результата. Дети берутся за выполнение любой двигательной задачи, но часто не соразмеряют свои силы, не учитывают реальные возможности. Для большинства детей 4–5 лет характерно недостаточно четкое и правильное выполнение двигательных заданий, что обусловлено неустойчивостью волевых усилий по преодолению трудностей. Внимание детей приобретает все более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое, осязательное восприятие. Они уже способны различать разные виды движений, представляют себе их смысл, назначение, овладевают умением выделять наиболее существенные элементы, выполнять их в соответствии с образцом. Это дает возможность педагогу приступать к процессу обучения технике основных видов движений. Происходит развертывание разных видов детской деятельности, что способствует значительному увеличению двигательной активности детей в течение дня (по данным шагометрии, от 11 до 13 тысяч движений). На занятиях по физическому развитию разного типа показатели двигательной активности детей 4–5 лет могут колебаться от 1100 до 1700 движений в зависимости от состояния здоровья, функциональных и двигательных возможностей.

Характеристика физического развития детей шестого года жизни. На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель

нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники. Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка. Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой. На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений. Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни. На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка. Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость. К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней интенсивности, готовы к незначительным статическим нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это

содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости. В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

1.1.4 Планируемые результаты освоения Программы

Результаты, которые ты получаешь, находятся в прямой зависимости от усилий, которые ты прикладываешь.

Денис Волтли

Системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования, отсутствие возможности вменения ребенку какойлибо ответственности за результат и т.п.) обуславливают необходимость определения результатов освоения Программы в виде целевых ориентиров физического развития. Последние представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка в данном направлении образования и развития ребенка. Они разработаны в соответствии с основными положениями ФГОС ДО и учитывают его требования к освоению образовательной области «Физическое развитие». Целевые ориентиры физического развития представлены для двух этапов развития дошкольников:

— на этапе завершения раннего образования (к 3 годам), в виде примерной характеристики общего развития детей на момент начала освоения Программы;

— на этапе завершения дошкольного образования (к 7 годам), в виде планируемых результатов освоения Программы (таблица 1).

Целевые ориентиры помогут определить, в каком направлении вести физическое развитие детей, как спроектировать индивидуальный образовательный маршрут для каждого ребенка.

Целевые ориентиры физического развития дошкольников

| Целевые ориентиры на этапе завершения раннего образования | Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Ребенок интересуется окружающими предметами и активно действует с ними; эмоционально вовлечен в действия с игрушками и другими предметами, стремится проявлять настойчивость в достижении результата своих действий.</p> <p>— Ребенок владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.</p> <p>— Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.</p> | <p>— Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.</p> <p>— Ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.</p> <p>— Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания.</p> <p>— У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>— Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.</p> <p>— Ребенок стремится двигаться под музыку; эмоционально откликается на различные произведения культуры и искусства.</p> <p>— У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.)</p> | <p>работы за счет упорядочения характера мышечной активности.</p> <p>— У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.</p> <p>— Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.</p> <p>— Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.</p> <p>— Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

При реализации Программы проводится медико-педагогический мониторинг ИФРР (Приложение 6). Он осуществляется педагогическими работниками и связан с оценкой эффективности педагогических действий по физическому развитию детей, лежит в основе их дальнейшего планирования. Результаты медико-педагогического мониторинга используются исключительно для решения следующих образовательных задач:

— индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его физического развития);

— оптимизации образовательной деятельности с группой детей

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание образовательной деятельности работы кружка по физическому развитию дошкольников

Программные задачи в соответствии с видами образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей:

— организовывать работу по осуществлению мероприятий, способствующих укреплению здоровья детей, иммунной системы организма; систематически проводить оздоровительные и закаливающие мероприятия;

— создавать условия, стимулирующие двигательную активность детей; формировать и совершенствовать основные виды движений, способствовать формированию правильной осанки;

— обеспечивать психологопедагогическую поддержку родителей в деле повышения компетентности в вопросах охраны и укрепления здоровья детей.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ:

— формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;

— поддерживать у детей интерес к изучению своих физических возможностей;

— воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

— развивать у детей интерес к правилам здоровьесберегающего поведения.

3. Приобщение детей к физической культуре:

— удовлетворять потребность детей в движении и развивать положительные эмоции, активность

и самостоятельность;

— знакомить детей с подвижными играми различной интенсивности, разными видами основных движений;

— развивать у детей умение ходить и бегать свободно, естественно, согласовывая движения

рук и ног; выполнять во время ходьбы двигательные задания: повернуться, присесть и остановиться;

— развивать у детей умение бегать, держа темп в соответствии с указанием педагога (медленно, быстро);

— формировать у детей умение сохранять правильную осанку в различных положениях: сидя, стоя, в движении;

— развивать у детей чувство равновесия и ориентировку в пространстве;

— развивать у детей навыки энергичного отталкивания двумя ногами и правильного приземления во время прыжков с высоты, на месте и с продвижением вперед;

— развивать у детей умение бросать и ловить мяч кистями рук, не прижимая его к груди; отталкивать предметы во время их катания;

— закреплять у детей умение ползать на четвереньках, толкая мяч головой, перелезать через

препятствия, лазать по лесенке стремянке и гимнастической стенке (высота 1,5 м).

Содержание и организация образовательной деятельности

1. Создание условий для охраны и укрепления здоровья детей.

Здоровье человека, и тем более ребенка, во много определяется его эмоционально-психическим состоянием, которое, в первую очередь, зависит от системы взаимоотношений с ближайшим социумом: родителями, педагогами, сверстниками. Самое важное для эмоционального здоровья ребенка — его отношения с семьей, ощущение им родительской

любви и безусловного его принятия близкими людьми. Для детей младшего дошкольного возраста ощущение родительской любви чаще всего приобретает невербальным путем, через тактильные взаимодействия (объятия, поглаживания, поцелуи и др.). Сегодня детско-родительские отношения требуют коррекции, поскольку современные родители, как правило, не осознают значимости любви к ребенку как основного условия его психофизического здоровья. Следовательно, в системе оздоровительной работы первостепенной задачей является коррекция эмоциональных взаимоотношений между родителями и детьми. Вторым по значимости условием, обеспечивающим психофизическое здоровье ребенка, является искреннее доброжелательное отношение к детям со стороны педагогов, воспитателей

— в первую очередь, а также доброжелательные контакты детей друг с другом. Принятие ребенка другими сверстниками, установление с ними дружеских взаимоотношений также в значительной степени влияет на эмоциональное состояние ребенка и, таким образом, сказывается на его психофизическом здоровье. Для педагогов детского сада коррекция детско-родительских взаимоотношений и взаимодействий детей друг с другом является приоритетной задачей, вне решения которой другие средства оздоровления детей будут мало эффективны. Поскольку создание комфортного микроклимата в группе детского сада является первоочередной задачей в системе общего оздоровления ребенка, в детском саду необходимо:

— создать атмосферу принятия, искренности и тепла по отношению к каждому воспитаннику, что зависит от стиля общения педагога с детьми;

— организовать жизнедеятельность детей на основе общих, привлекательных для каждого ребенка традиций: утренние встречи, ритуал укладывания на дневной сон, теплое прощание, празднование дней рождения детей и др.;

— организовать работу с родителями, способствующую их эмоциональному сближению с детьми на основе совместной двигательной деятельности (совместные подвижные игры, физкультурные занятия и развлечения и др.). Третьим важным условием сохранения и укрепления здоровья детей является осознание педагогами, что их психическое и физическое состояние напрямую влияет на здоровье воспитанников. Реализация этих условий требует нового осмысления организации оздоровительной работы в детском саду, создания системы психологической помощи и профессиональной поддержки специалистам, работающим с детьми и их родителями.

2. Формирование у детей начальных представлений о ЗОЖ.

Педагог приобщает детей к ЗОЖ, стимулирует интерес каждого ребенка к своему внешнему облику и внутреннему миру. Продолжает знакомить детей с внешним строением тела человека (голова, шея, туловище, руки, ноги); дает представление об их роли в жизни человека. Дети начинают изучать свои физические возможности. Педагог дает детям элементарные представления о ценности здоровья и ЗОЖ: о пользе физических упражнений, утренней зарядки, закаливающих процедур. На четвертом году жизни у детей закладываются основы бережного отношения к своему здоровью и здоровью других людей. Взрослые (педагоги и родители) широко используют режимные моменты, прогулки, занятия физической культурой для формирования у детей начальных представлений о своем теле, здоровье, физических возможностях; содействуют переходу от «азбуки движений» к освоению их различных способов. Личный пример воспитателя, его отношение к физической культуре формируют у детей необходимые привычки и навыки, которые составляют основу ЗОЖ.

3. Приобщение детей к физической культуре.

Образовательная деятельность по приобщению детей к физической культуре во второй младшей группе организуется в различных формах в течение дня (таблицы 2, 3). Зимой проводятся игры и упражнения по обучению детей катанию на санках. НОД по физическому развитию детей проводится в форме занятий не менее трех раз в неделю, длительность одного составляет не более 15 мин. Занятия проводятся в физкультурном зале и на свежем воздухе в игровой форме.

2.2 Содержание программы работы кружка

Программа работы кружка включает в себя четыре этапа.

1-й этап.

Задачи этапа и их реализация.

1. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

- различные прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров;

- отбивание фитбол двумя руками на месте, в сочетании с различными видами ходьбы;

- передача фитбола друг другу, броски фитбола;

- игры с фитболом: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Вышибалы», «Докати мяч» (варианты: толкай ладонями; толкай развернутой ступней).

2. Обучить правильной посадке на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (стопы должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу);

- сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.

Например:

а) повороты головы вправо-влево;

б) поочередное поднимание рук вперед-вверх и в сторону;

в) поднимание и опускание плеч;

г) скольжение руками по поверхности фитбола;

д) сгибание руки к плечам, сжав кисти в кулаки, руки в стороны;

е) по сигналу встать, обежать вокруг мяча, придерживая его рукой.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

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

- Исходное положение - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям;

- вернуться в исходное положение.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Организационно-методические указания.

Структура занятий на этом этапе включает в себя традиционную разминку с различными видами ходьбы, бега, упражнениями для рук, туловища, ног, комплексы ритмической гимнастики, 5—6 упражнений с фитболом, игровые упражнения в виде эстафет, упражнения на растягивание и расслабление мышц без фитбола.

Занимающиеся с фитболами должны находиться на расстоянии 1—1,5 м друг от друга и от различных выступающих предметов в зале.

Темп и продолжительность упражнений индивидуальны.

2-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

- самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;
- в среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.
- Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:
 - ходьбу на месте, не отрывая носков;
 - ходьбу, высоко поднимая колени;
 - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;
 - приставной шаг в сторону;
 - из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

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

Рекомендуемые упражнения:

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

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

Рекомендуемые упражнения:

- наклониться вперед, ноги врозь;
- наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук;

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

4. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.

Рекомендуемые упражнения:

- сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;
- сидя на полу спиной к фитболу, придерживая его сзади руками, расслабить мышцы шеи и спины, положить голову на фитбол и покачиваться влево - вправо.

Организационно-методические указания.

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

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

3-й этап.

Задачи этапа и их реализация:

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

Рекомендуемые упражнения:

комплексы общеразвивающих упражнений в соответствии с возрастными требованиями к занимающимся.

2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола.

Рекомендуемые упражнения:

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

4-й этап.

Задача этапа и ее реализация:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.

Рекомендуемые упражнения:

- Исходное положение — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.
- Исходное положение - то же, но опора на фитбол одной ногой.
- Лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута.
- Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх.
- Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.
- Исходное положение - то же, ноги вверх.
- Лежа на животе на фитболе, поворот на спину.
- Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу.
- Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

- Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол.
- То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой.
- Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение.
- То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

Требования к проведению занятий и последовательность обучения упражнениям на фитболах

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

1. В целях профилактики травматизма, заниматься на фитболе следует на ковровом покрытии и с дистанцией 1,5 -2 м. друг от друга, в удобной обуви на нескользящей подошве.
2. Мяч должен быть подобран согласно росту занимающихся. Для детей диаметр мяча составляет примерно 45 -55 см. Ребенку следует сесть на надутый мяч и обратить внимание на положение бёдер по отношению к голени. Угол между ними может быть только 90° или чуть больше. Острый угол в коленных суставах создаёт дополнительную нагрузку на связки и ухудшает отток венозной крови. Так, например, для детей 3-5 лет диаметр мяча составляет 45 см., от 6 до 10 лет- 55 см., для детей, имеющих рост 150 -165 см. диаметр мяча равен 65 см.
3. На занятия следует одевать удобную одежду, без кнопок, крючков, молний, а также избегать соприкосновения мяча с острыми и режущими поверхностями и предметами, для предотвращения опасности повреждения мяча.
4. Для занятий фитбол- аэробикой мяч накачивают до упругого состояния. Однако на первых занятиях для большей уверенности занимающихся и комфортности обучения, а также при специальных упражнениях лечебно-профилактической направленности следует использовать менее упруго накачанные мячи.
5. Осанка в седе на мяче должна сохраняться правильной: спина прямая, подбородок приподнят, живот втянут, плечи развёрнуты, ноги согнуты врозь (три точки опоры- ноги, таз) стопы параллельны и прижаты к полу, носки могут быть разведены чуть в стороны, колени направлены на носки, голени в вертикальном положении, между бедром и голенью угол 90 или чуть больше. Руки опущены вниз, пальцы придерживают мяч.
6. Необходимо научить ребёнка приёмам самостраховки на занятиях фитбол - гимнастики.
7. Упражнения на занятиях должны быть доступными, разнообразными и интересными. Занимающиеся не должны испытывать чувство физического дискомфорта или болевых ощущений при их выполнении.
8. При выполнении подскоков на мяче необходимо следить за осанкой детей. Нельзя совмещать подпрыгивание со сгибанием, скручиванием или поворотами туловища.

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

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

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

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

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

Оценка эффективности занятий фитбол – гимнастикой

Для оценки эффективности оздоровительного курса занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики проведенных оздоровительных мероприятий.

Для того чтобы оптимизировать коррекционный процесс и решить задачу оздоровления, необходимо произвести тщательный анализ занимающейся группы детей по физическому развитию, нервно-психическому статусу, по состоянию их опорно-двигательного аппарата в начале курса занятий и в его конце, констатируя произошедшие изменения. Эти данные оформляются в сводную таблицу. Особенно важно для детей с речевыми нарушениями определить уровень психомоторного развития.

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

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

2.3. Описание вариативных форм, способов, методов и средств реализации программы

Физическое развитие детей проводится с учетом их здоровья и при постоянном контроле со стороны медицинских работников. Деятельность педагога по физическому развитию дошкольников условно можно разделить на следующие направления: —

оздоровительная деятельность; — образовательная деятельность. В реальном педагогическом процессе эти направления взаимосвязаны между собой и неотделимы друг от друга.

При проектировании образовательной деятельности рекомендуется использовать следующие формы организации двигательной активности детей: — эмоционально-стимулирующая утренняя гимнастика, оздоровительная гимнастика пробуждения, ритмическая гимнастика; — занятия по физическому развитию в помещении и на воздухе, плаванию; — физкультурные минутки и двигательные разминки, подвижные игры, двигательные задания, спортивные игры и упражнения; — физкультурные праздники и развлечения, спортивные досуги, соревнования, эстафеты и др.

2.3.1. Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Содержание каждого занятия должно соответствовать Программе, учитывать возрастные и индивидуальные особенности воспитанников, специфику их образовательных потребностей и интересов. При проектировании занятий по физическому развитию важно учесть образовательные возможности в зоне ближайшего развития каждого конкретного ребенка, а именно: — доминирующий вид восприятия образовательного материала: визуальный — «зритель», аудиальный — «слушатель», кинесиологический — «деятель»; — тип темперамента; — состояние здоровья; — социально-психологический статус в группе и пр. Указанные показатели выявляются в начале образовательного года в ходе педагогической диагностики, отражаются в паспорте ИФРР

2.3.2. Особенности взаимодействия инструктора по физической культуре с семьями воспитанников по реализации задач физического развития дошкольников

В последнее время отмечается ухудшение состояния здоровья детей дошкольного возраста. Поступая в детский сад, многие дети имеют отклонения в физическом развитии: нарушение осанки, излишний вес, задержки в развитии быстроты, ловкости, координации движений. Одной из причин таких результатов является недостаточная осведомленность родителей в вопросах физического воспитания детей. Формирование потребности в движении дошкольников зависит не только от выполнения физкультурно-оздоровительной работы в ДОО, но и от условий жизни, педагогической культуры, возможностей окружающих его взрослых создать благоприятные условия для физического развития ребенка. Для повышения интереса детей к физической культуре необходимо тесное взаимодействие педагогов с семьями воспитанников. Задачами сотрудничества признаются следующие: — повышение роли семьи в физическом воспитании и оздоровлении детей; — развитие инициативы родителей в формировании у детей ЗОЖ и устойчивого интереса к физической культуре; — формирование общественного мнения о значимости ЗОЖ, физической культуры в ДОО и семье. В ДОО необходимо осуществлять систематическое, разностороннее физкультурное просвещение родителей, включая «передачу» теоретических знаний и оказание им помощи в приобретении практических навыков физического воспитания детей. Очень важно, чтобы у родителей была возможность принимать непосредственное участие в образовательной деятельности по физическому развитию своих детей, а при необходимости — обратиться за квалифицированной помощью к педагогам ДОО.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников

В зависимости от решаемых задач по физическому развитию, могут быть использованы различные формы взаимодействия с семьями воспитанников. 1. Информационные: —

функционирование справочно-информационной службы по вопросам физкультурного образования дошкольников;

— ведение «физкультурной страницы» на интернет-сайте ДОО (размещение новостных объявлений о спортивной жизни ДОО, района и т.п., видеофильмов о спортивных мероприятиях детского сада, фотоотчетов, методических статей по теме и советов для родителей); — наглядная пропаганда ЗОЖ (рекламные буклеты, листовки, публикации, памятки и информационные письма для родителей и др.). 2. Организационные: — родительские собрания, в том числе тематические; — анкетирование и интервьюирование родителей по вопросам физического развития дошкольников; — совместный с родителями педагогический мониторинг физического развития детей; — участие родителей в экспертизе качества оборудования спортивного зала, игровых физкультурных площадок, РППС групп; — конференции, брифинги, тематические педсоветы с участием родителей и др. 3. Просветительские: — «школы» физического воспитания для родителей; — тематические встречи с привлечением медицинской сестры ДОО, врача из поликлиники, педагогов спортивных школ и пр.; — педагогические беседы, индивидуальные и групповые консультации инструктора по физической культуре. 4. Практико-ориентированные: — создание родительских клубов спортивной и туристской направленности, фитнес-клубов для детей и родителей на базе ДОО; — разработка и реализация совместных детско-родительских проектов физического развития дошкольников; — участие родителей в мастер-классах по теме (а также их самостоятельное проведение); — участие родителей в Днях здоровья, спортивных праздниках, досугах и развлечениях (в помещении и на улице): «Веселые старты», «Готовимся вместе к олимпийским играм», «Папа, мама, я — спортивная семья»); — показ и проведение совместных физкультурных занятий для родителей и детей; — создание семейного портфолио спортивных достижений; — тренинги, семинары, практикумы и др. Среди перечисленных выше наиболее эффективными и соответствующими современным требованиям формами взаимодействия считаются формы совместного творчества детей, родителей и педагогов.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Учебно-методическое обеспечение Программы

В учебно-методический комплект Программы входят следующие пособия: Бережнова О.В., Бойко В.В. Методические рекомендации к парциальной программе физического развития детей 3–7 лет «Малыши крепыши». — М.: ИД «Цветной мир», 2016. (интернет ресурс)

3.2. Дополнительная образовательная деятельности по физическому развитию дошкольников

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств. Дополнительная образовательная деятельность по физическому развитию дошкольников может осуществляться во второй половине дня.

Конструктор ДОД по физическому развитию дошкольников

Максимальная продолжительность занятия по дополнительному физическому развитию 3–4 года 4–5 лет 5–6 лет от 6 лет 15 мин 20 мин 25 мин 30 мин. Количество занятий в неделю 2 вторник, четверг.

Техника безопасности на занятиях футбол-гимнастикой

1. Подбирать мяч каждому ребёнку надо по росту, так, чтобы при посадке на мяч между туловищем и бедром, бедром и голенью, голенью и стопой был прямой угол. Правильная посадка предусматривает также приподнятую голову, опущенные и разведённые плечи, ровное положение позвоночника, подтянутый живот.
2. Перед занятием с мячами следует убедиться, что рядом отсутствуют какие – либо острые предметы, которые могут повредить мяч.
3. Надевать детям удобную одежду, не мешающую движениям, и нескользкую обувь (резиновая подошва).
4. Начинать с простых упражнений и облегчённых исходных положений, постепенно переходя к более сложным.
5. Ни одно упражнение не должно причинять боль или доставлять дискомфорт.
6. Избегать быстрых и резких движений, скручиваний в шейном и поясничных отделах позвоночника, интенсивного напряжения мышц и спины.
7. При выполнении упражнений лёжа на мяче, не задерживать дыхание.
8. Выполняя упражнения на мяче лёжа на животе, лёжа на спине (голова и позвоночник должны составлять одну прямую линию).
9. При выполнении упражнений мяч не должен двигаться.
10. Физическая нагрузка по времени должна строго дозироваться в соответствии с возрастными возможностями детей.
11. Следить за техникой выполнения упражнений, соблюдать приёмы страховки и учить само страховке на занятии с мячами.
12. На каждом занятии необходимо стремиться к созданию положительного эмоционального фона, бодрого, радостного настроения.
13. Проведение комплексных занятий, с одновременным выполнением физических упражнений и речитативов. Особое внимание уделяется правильному произношению и темпу речи. Дети с нарушением слуха не имеют возможности правильно произносить речь и улавливать темп. Поэтому при занятиях фитбол гимнастикой с детьми с нарушением слуха необходимо расширить диапазон занятий.
14. Упражнения на мячах с целью формирования коммуникативных умений у детей выполнялись в парных общеразвивающих упражнениях, подвижных играх, командных соревнованиях.
15. Необходимо учитывать особенности детей с нарушением слуха. Дети с нарушением слуха не могут понимать устную речь, соответственно, дети с нарушением слуха могут допустить ошибку, которая может привести к травме. Поэтому необходимо четко, ясно, с помощью жестового языка объяснить правила поведения на занятиях фитбол гимнастикой, учесть все нюансы.
16. у детей с нарушением слуха наблюдалась повышенная утомляемость, в связи с этим следует равномерно распределить нагрузку.

Перспективное планирование занятий футбол – гимнастики

Сентябрь

Задачи:

1. Дать представление о форме и физических свойствах футбола.
2. Разучить правильную посадку на футболе.
3. Ознакомить с правилами техники безопасности выполнения упражнений на футболе.
4. Формировать и закреплять навык правильной осанки.
5. Воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми.

Занятие № 1 -2

Беседа «Мой веселый, звонкий мяч»

Прокатывание футбола по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Занятие № 3 - 4

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с малым мячом.

Беседа «Требования к проведению занятий с футболами и профилактика травматизма».

ОВД – выполнение правильной посадки на мяче.

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Послушаем свое дыхание»

Релаксация «Вибрация»

Занятие № 5 - 6

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ с футболом.

П/и «Паровозик»

П/и «Докати мяч»

П/и «Гусеница»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Занятие № 7 -8

Разминка. Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

ОРУ без предметов.

ОВД 1 упражнение- сидя на футболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп (д.б прижаты к полу и параллельны друг другу); 2 упражнение – сидя на футболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Вибрация»

Октябрь

Задачи:

1. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).
2. Ознакомить с приемами самостраховки.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Занятие № 1 -2

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Сидя в полуприседе на носках лицом к фитболу, прямые руки на фитболе, колени в стороны, спина прямая.

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

2. И.п. - упор стоя на коленях лицом к фитболу, руки на фитболе;

- присесть на пятки, фитбол прижать к коленям; вернуться в и.п.

П/и «Догони мяч»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие № 3-4

Разминка. Ходьба. Бег.

ОРУ сидя на фитболах с гантелями

ОВД 1. Исходное положение - лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе, опора на пятки. Покачивать фитбол ногами вправо-влево, руки вдоль туловища. Это упражнение можно делать парами с одним фитболом, располагаясь зеркально.

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

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

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие № 5-6

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОВД 1. Переходы из положения упор сидя, фитбол на прямых ногах, прокатывая фитбол к груди, лечь на спину. Аналогичным способом вернуться в исходное положение. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, ногами обхватить фитбол. Согнуть колени и сжать фитбол. 3. Исходное положение - лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе, руки за головой. Поднять верхнюю часть туловища к коленям.

П/и «Быстрый и ловкий»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Занятие № 7 -8

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги вместе, руки вытянуты за головой, фитбол в руках. Передавать фитбол из рук в ноги и наоборот. 2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол. 3. Лежа на спине на полу, согнутые в коленях ноги лежат на фитболе. Напрягая мышцы ног, прижать фитбол к ягодицам.

П/и «Паровозик»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно и плавно»

Релаксация «Цветок»

Ноябрь

Задачи:

1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе.
2. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений.

3. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие № 1 - 2

Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах .

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе с опробованием установки: пятки давят на пол, спина прямая, через затылок и позвоночник фитбол как бы проходит «стержнем», выравнивающим корпус спины;2. В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Необходимо следить за постоянным сохранением контакта с поверхностью фитбола.

П/и «Бусинки»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Занятие № 3 - 4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОРУ на фитболе

ОВД 1.В среднем темпе выполнять движения руками: в стороны, вверх, вперед, вниз; выполнять прямыми руками круговое вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Подобные движения должны вызывать самопроизвольное покачивание на фитболе.

2.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- ходьбу, высоко поднимая колени;
- из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Занятие № 5 - 6

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОРУ на фитболе

ОВД 1.Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:-из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2.Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие № 7 - 8

Разминка. Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с малым мячом.

ОВД 1. Самостоятельно покачиваться на фитболе в положении лежа на животе.

2. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения:

- ходьбу на месте, не отрывая носков;
- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

П/и «Птички в гнездышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Релаксация «Земля»

Декабрь

Задачи:

1. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры.
2. Обучать упражнениям на сохранение равновесия с различными положениями на фитболе.
3. Тренировать чувство равновесия и координацию движения.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.
5. Формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной деятельности

Занятие № 1 - 2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: а) поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, в сторону, руки на фитболе;

б) поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок;

в) то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 2. сохранить правильную осанку и удержать равновесие в фазных положениях: руки в стороны, одна нога вперед; поднять руки вверх; согнуть в локтях - выполнить круговые движения руками;

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие № 3 - 4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Упражнение сидя на фитболе: наклониться вперед, ноги врозь; наклониться вперед к выставленной ноге, вперед с различными положениями рук; наклониться в стороны поочередно, сидя на фитболе; наклониться поочередно в разные стороны к выставленной в сторону ноге с различными положениями рук; 2. сидя на фитболе, в медленном темпе сделать несколько шагов вперед и лечь спиной на фитбол, сохраняя прямой угол между голенью и бедром, пятки должны быть на полу, руки придерживают фитбол сбоку. Переступая ногами, вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Занятие № 5 - 6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. Исходное положение — лежа на спине на полу, прямые ноги на фитболе. Выполнять поочередно махи прямой ногой вверх. 2. Исходное положение - лежа на спине на полу, руки вдоль туловища, ноги стопами опираются на фитбол. Поочередные махи согнутой ногой.

3. Выполнить два предыдущих упражнения из исходного положения — руки за голову.

П/и «Веселые зайчата»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Занятие № 7 - 8

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. - лежа на фитболе, руки в упоре на полу. Сделать несколько шагов руками вперед и назад. Затылок, шея, спина должны быть на прямой линии. 2. Исходное положение — лежа на животе на фитболе, ноги полусогнуты в «стартовом» положении на полу. Согнуть руки в локтях, ладонями вперед («крылышки»). Голову не поднимать. 3. И.п. — лежа на животе на фитболе, руки на полу, ноги в «стартовом» положении. Поочередно поднимать ноги до горизонтали, руки должны быть согнуты, плечи - над кистями.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар в грудной клетке»

Релаксация «Здравствуй, солнце!»

Январь

Задачи:

1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе.
2. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
3. Обеспечивать осознанное овладение движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении упражнений
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие № 1 - 2

Разминка Ходьба, бег.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. И.п. - сидя на полу с согнутыми ногами боком к фитболу, облокотиться на фитбол, придерживая руками, расслабить мышцы шеи, спины, положить голову на фитбол и в таком положении покачаться;

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

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Дышим тихо, спокойно, плавно»

Пальчиковая гимнастика

Занятие № 3- 4

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОРУ на фитболе

ОВД

П/и Эстафета на фитболе

П/и «Быстрый и ловкий»

П/и «Паровозик» 2 команды

Дыхательная гимнастика «Часики»

Занятие № 5 - 6

Разминка. Ходьба. Бег.

Ритмический танец «Ковбой»

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Сидя на фитболе, выполнить следующие упражнения: - из положения ступни вместе, раздвинуть пятки в стороны и вернуться в исходное положение;

- приставной шаг в сторону;
- из положения сидя ноги врозь перейти в положение ноги скрестно.

2. Стоя на коленях на полу лицом к фитболу, разгибая ноги, сделать перекат в положение на живот на фитболе. Ноги и руки упираются в пол.

П/и «Птички в гнздышках»

Дыхательная гимнастика «Ушки»

Занятие № 7 - 8

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди.

И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Февраль

Задачи:

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

3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.
4. Побуждать к проявлению настойчивости при достижении конечного результата, стремления к качественному выполнению движений.

Занятие № 1 - 2

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с мячом

ОВД 1. И.п.- стоя в упоре на одном колене, боком к мячу, другая нога выпрямлена и опирается на мяч ступней, выполнять медленные пружинистые покачивания; - то же упражнение выполнять, сгибая руки;

2.стоя на одном колене, спиной к фитболу, другое колено -на мяче, руки на полу. Выполнить несколько пружинистых движений назад;

2. лежа спиной на фитболе, руки в стороны, угол между голенью и бедром 90°, точка контакта с мячом - на средней линии , лопаток;

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж«Этот шарик не простой»

Занятие № 3 - 4

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ

ОВД 1. И.п. - сидя боком к фитболу на полу, дальняя от фитбола нога согнута и опирается ступней о пол, ближняя к фитболу рука лежит на поверхности мяча, разгибая опорную ногу, «накатиться» на фитбол, удерживая равновесие;

2. исходное положение — то же, при «накате» на фитбол дальнюю руку поднять вверх;

3. исходное положение - то же, выполнять одновременно одноименной рукой и ногой.

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Занятие № 5 - 6

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с гантелями

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и “Паровозик”

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие № 7 - 8

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с гимнастической палкой

ОВД Комплекс с фитболами «Вместе весело шагать»

П/и «Бусинки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика (Приложение 4)

Март

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие № 1 - 2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие № 3 - 4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие № 5 - 6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие № 7 – 8

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Апрель

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма
4. Тренировать чувство равновесия и координацию движения

Занятие № 1 - 2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

П/и «Веселые зайчата»

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие № 3 - 4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Занятие № 5 - 6

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

ОВД Повторение ритмического комплекса с фитболами «Кошки - мышки»

Эстафета с фитболами

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Занятие № 7 – 8

Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОРУ с гантелями сидя на фитболе

П/и «Гонка мячей»

П/и «Веселые зайчата»

П/и «Хитрая лиса»

Дыхательная гимнастика

Пальчиковая гимнастика

Май

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнения комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки.
4. Воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Занятие № 1 - 2

Разминка Ходьба на носках , на пятках, с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперед

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Занятие № 3 - 4

Разминка Ходьба на носках , ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки .

ОВД Разучивание ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Самомассаж «Ежики»

Занятие № 5 - 6

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Закрепление ритмического комплекса с фитболами «Буратино»

Дыхательная гимнастика «Ветер»

Пальчиковая гимнастика

Занятие № 7 - 8

Музыкально - спортивный праздник с участием родителей «Мой друг - ФИТБОЛ»

Июнь

Задачи:

1. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии.
2. Совершенствовать навык выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе.
3. Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями
4. Укреплять мышечный корсет, формировать навык правильной осанки.

Занятие № 1 – 2

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. И.п - лицом к фитболу, стоя на коленях, перейти в положение лежа на животе, руки в упоре, одна нога согнута. Аналогичное упражнение, но опора на фитбол коленом согнутой ноги, другая выпрямлена вверх. 3. Лежа спиной на фитболе, руки на полу, одна нога вверх.

П/и «Лови мяч»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие № 3 – 4

Разминка игровая гимнастика под музыку Екатерины Железновой (“Аэробика для малышей”)

ОВД Лежа на животе на фитболе, поворот на спину. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу. 3. Сидя на фитболе, ноги вместе, небольшой наклон влево, прокат вправо на фитболе, встать, фитбол слева. То же, прокат влево на фитболе.

П/и «Гонка мячей»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Пальчиковая гимнастика «Зайцы»

Занятие № 5 – 6

Разминка Ходьба на носках, ходьба «Муравьишки», «Обезьянки» с высоким подниманием колен. Бег. Подскоки и прыжки.

ОРУ на фитболе

ОВД 1. Лежа на животе на фитболе, в упоре на полу, повороты в стороны. Точка контакта с фитболом постепенно удаляется от опоры на пол. 2. То же упражнение, но опора на фитбол одной ногой. 3. Лежа на спине на полу, ноги на фитболе, поднимая таз от пола, сгибая ноги, подкатить фитбол к ягодицам, вернуться в исходное положение. То же упражнение с опорой на фитбол одной ногой.

П/и «Бездомный заяц»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Занятие № 7 - 8

Разминка Ритмический танец с султанчиками

ОВД 1. И.п. — в упоре лежа на животе на фитболе. Сгибая ноги, прокатить фитбол к груди. И.п. - то же, но опора на фитбол одной ногой. 2. Стоя правым боком к фитболу, шаг правой через фитбол, прокат на фитболе и затем приставить левую, встать левым боком к фитболу

П/и « Жуки»

Дыхательная гимнастика «Подуем на плечо»

Гимнастика для глаз «Два мяча»

Июль

Задачи:

1. Учить правильно держать корпус во время упражнений из коленно-кистевого положения

2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии
4. Укреплять мышцы тазового дна и брюшного пресса

Занятие № 1 - 2

Разминка Ходьба, бег с остановкой по сигналу.

ОРУ на фитболах

ОВД 1.И.п лежа на фитболе на животе, упор руками на полу, ногами подкатить фитбол к груди, опираясь на фитбол согнутой в коленном суставе ногой. 2.Из коленно-кистевое положения мах ногой в сторону с опорой на фитбол.

Дыхательная гимнастика «Воздушный шар»

Релаксация «Здравствуй солнцу»

Занятие № 3 – 4

Разминка Ходьба на носках, широким шагом, семенящим шагом. Бег со сменой направления.

ОРУ на фитболах

ОВД 1.И.п. лежа на фитболе на боку, одна нога в упоре на колене, переход в положение лежа на боку с выпрямленными ногами 2.И.п. в упоре руками на фитболе, ноги на полу-отжимание. 3. Упор руками сзади на фитболе, не касаясь ягодиц

Дыхательная гимнастика «Ёжик»

Релаксация

Занятие № 5 – 6

Разминка Ходьба через мячи, на носках между мячами, прыжки на одной ноге между мячами. Бег.

ОРУ на гимнастической скамейке

ОВД 1.И.п стоя в коленно-кистевом положении. Одна нога отведена в сторону и лежит на фитболе. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. Выпад вперед, фитбол сбоку для опоры одной руки на предплечье; то же с другой стороны.

Дыхательная гимнастика «Инопланетяне»

Пальчиковая гимнастика «Домики»

Занятие № 7 - 8

Разминка Ходьба по диагонали, в полуприсяде, по внешней и внутренней стороне стопы. Бег с захлестыванием голени, врассыпную.

ОРУ с кольцом (Кольцеброс)

ОВД 1.И.п. лежа на спине, одна нога в упоре стопой на фитболе, другая нога зафиксирована на колене. Откатить фитбол от себя и вернуться в исходное положение. 2. И.п. лежа на спине, фитбол в руках над головой. Перейти в положение сидя, перекатывая фитбол по груди. Животу и ногам, затем вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»

Пальчиковая гимнастика «Моя семья»

Август

Задачи:

1. Учить детей расслаблять и восстанавливать организм после физической нагрузки; регулировать процесс дыхания.
2. Формировать и укреплять навык правильной осанки
3. Совершенствовать качество выполнения ОРУ с обручем и гимнастическими палками
4. Тренировать и укреплять мышцы спины и брюшного пресса

Заняте № 1 - 2

Разминка Ходьба на пятках, на носках, сперекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег на носочках

ОРУ с обручем

ОВД 1.И.п лежа на спине на полу, ноги на фитболе, приподнять таз, с поочередным махом левой и правой ногой вверх 2. Лежа на спине на полу, ноги согнуты в коленных суставах, стопы на фитболе-обхватить фитбол стопами и приподнять вверх.

П.и Быстрая лягушка

Релаксация «Лотос»

Занятие № 3 - 4

Разминка Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег.

ОРУ с гимнастическими палками

ОВД 1. И.п. лежа на спине в упоре руками сзади, фитбол между ногами, скользят левой ногой по фитболу, перенести её вправо и наоборот. 2. И.п. лежа на животе на фитболе, руки в упоре на полу, поочередное поднятие прямых ног.

П.и. «Мыльные пузыри»

Релаксация «Малыш»

Занятие № 5 - 6

Разминка Ходьба, легкий бег змейкой, боковой галоп.

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе. С упором руками и ногами на полу поочередные махи ног, согнутых в коленных суставах. 2. И.п. упор стоя на коленях, руки на фитболе, переход в положение лежа на фитболе с упором руками на полу.

П.и. «На лошадке, Зорьке»

Релаксация «Бабочка»

Занятие № 7 - 8

Разминка

ОРУ Кинезиологическая гимнастика

ОВД 1. И.п. лежа на фитболе на животе переход, прокатываясь по фитболу, в упор руками на полу, ноги, согнутые в коленях, на фитболе. 2. И.п. лежа на фитболе на спине, опустить голову и руки; упр. на расслабление.

П.и. «Одуванчик»

Релаксация «Черепашка»

Список литературы

1. Казакевич Н.В. Фитбол-гимнастика как средство развития координационных способностей у дошкольников 5-7 лет с общим недоразвитием речи. / Н. В. Казакевич, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2011.
2. Сайкина Е.Г. Программа по фитбол – аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста «Танцы на мячах» / Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. - СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 2006.
3. Бережнова О.В., Тимофеева Л.Л. Проектирование образовательной деятельности в дошкольном учреждении // Повышение профессиональной компетентности педагога ДОО. Выпуск 1 / Под ред. Тимофеевой Л.Л. — М.: Педагогическое общество России, 2013. — С. 41–93.
4. Подвижные игры: учебник / Л.В. Былеева, И.М. Коротков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичева. — М.: Физическая культура, 2006. — 288 с.
5. Казин Э.М., Блинова Н.Г., Литвинова Н.А. Основы индивидуального здоровья человека. — М.: ВЛАДОС, 2000.
6. Кудрявцева В.Т. Развивающая педагогика оздоровления. — М.: Линка-Пресс, 2000.
7. Шебеко В.Н. Физическое воспитание дошкольников. — М.: Академия, 1996.
8. Интернет ресурсы